गृह-विज्ञान

१

हिन्दी-गौरव-ग्रन्थ-माला—६२वाँ ग्रन्थ

गृह विज्ञान

(Simple and elementary Hygiene)

पहली पुस्तक

लेखक:—

श्रीयुत सत्यव्रत

प्रकाशक:—

साहित्य-भवन लिमिटेड, प्रयाग।

तृतीय बार] सम्वत् १९९६ [मूल्य ।-)

प्रकाशक:—
साहित्य-भवन लिमिटेड,
प्रयाग।

मुद्रक:—
गिरिजाप्रसाद श्रीवास्तव
हिन्दी-साहित्य प्रेस, प्रयाग।

FOREWORD

When the author of this book asked me to write a foreword, I readily agreed to do so, since I was myself feeling the want of a suitable text book in Hygiene for the Upper Primary classes. The existing books to my notice were of a high standard and the teachers were uncertain as to the amount to be taught.

Each part of this book covers as much as is practicable to cover with in a year, and special care has been taken to make the language as simple as possible, nevertheless the subject matter is based on scientific truths. A few illustrations has made the subject all the more interesting and the students even without the help of their teachers can understand the work thoroughly and grasp it firmly.

It is therefore expected that this book will benefit the students to a remarkable degree.

Rameshwari Devi Goel

M. A.

Head Mistress

ARYA KANYA PATHSHALA,

ALLAHABAD.

निवेदन

हिन्दी में गृह-विज्ञान सम्बन्धी पुस्तकों की बड़ी कमी है। जो हैं भी उनका समझना कन्याओं के लिए कठिन है। उन के लिए इस विषय की पुस्तकों की आवश्यकता का अनुभव कर मैंने यह 'गृह-विज्ञान' पुस्तक माला लिखनी आरम्भ की है। यह उसकी पहली पुस्तक है। इस पुस्तक में स्वास्थ्य और सफ़ाई के सम्बन्ध में चर्चा की है। थोड़ा सा गृह-प्रबन्ध भी बालिकाओं को बताया है। पुस्तक ऐसे ढंग से और ऐसी भाषा में लिखी है कि जिसमें बालिकाएँ उसे अच्छी तरह समझ सकें; साथ ही वे इस विषय में दिलचस्पी भी लेने लगें। इस पुस्तक में वे ही बातें बताई गई हैं जिनकी जानकारी का होना भारतीय बालिकाओं के लिए जरूरी है और जिन बातों को वे अपने घरों में कर सकती हैं।

यह पुस्तक अपर प्राइमरी स्कूलों के लिए प्रान्तीय शिक्षा-विभाग के द्वारा तैयार किये हुए पाठ्य-क्रम के अनुसार लिखी गई है। मुझे आशा है कि इससे बालिकाओं को लाभ होगा।

इस पुस्तक का प्राक्कथन आर्य कन्या पाठशाला प्रयाग की मुख्य अध्यापिका श्रीमती रामेश्वरी देवी जी गोयल एम० ए० ने लिखने की कृपा की है। इसके लिए मैं उनका कृतज्ञ हूँ।

सत्याश्रम, प्रयाग।
चैत्र शुक्ल १५ सं० १९९४

विषय-सूची

पहिला खंड

दूसरा खण्ड

गृह विज्ञान

पहिला पाठ

शरीर की सफ़ाई

क्या तुमने कोई इञ्जिन देखा है? रेलगाड़ी का इञ्जिन तो तुम ने देखा ही होगा। भला बताओ, उसमें क्या होता है और उसे किस चीज़ की ज़रूरत होती है। रेलगाड़ी के इञ्जिन में बहुत से कल-पुर्ज़े होते हैं, उसे कोयला और पानी दिया जाता है और उसकी सफ़ाई की जाती है। अगर इञ्जिन को कोयला और पानी न दिया जाय तो वह चल नहीं सकता। इसी तरह अगर उसकी सफ़ाई न की जाय तो भी वह नहीं चल सकता। सफ़ाई न करने से उसके कल-पुर्ज़े ख़राब हो जाते हैं और वह किसी काम का नहीं रहता।

हमारा शरीर भी एक प्रकार के इञ्जिन ही के समान है। इसमें भी बहुत से कल-पुर्ज़े होते हैं। इसे भी खाना और पानी चाहिए। खाना और पानी ही नहीं इसे साफ़ रखने की भी बड़ी ज़रूरत है।

सफ़ाई की ज़रूरत—अगर हम अपने शरीर को साफ़ न रक्खें तो वह मैला हो जाय, उससे बदबू आने लगे और हम

बीमार हो जायँ। यह क्यों ? यह इसलिए कि हमारे शरीर की खाल में हर जगह छोटे छोटे हज़ारों सूराख़ होते हैं। इन सूराख़ों से पसीना निकलता है। पसीने के साथ शरीर के भीतर की गंदगी भी निकल जाती है। इससे ख़ून साफ़ रहता है और हम स्वस्थ रहते हैं। शरीर को साफ़ न रखने से बाहरी मैल मिट्टी या गर्द खाल पर जम जाती है और उससे खाल के सूराख़ बन्द हो जाते हैं। सूराख़ों के बन्द होने से पसीना निकलना रुक जाता है, जिस से अनेक प्रकार के रोग पैदा होते हैं।

फोड़ा, फुंसी, दाद, खाज आदि रोग विशेष कर शरीर को साफ़ न रखने से ही होते हैं। इससे बड़ी तकलीफ़ होती है। रोगी मनुष्य को कभी चैन नहीं पड़ता। उसे पीड़ा होती है और वह कुछ नहीं कर सकता। इसलिए शरीर को अच्छा और नीरोग रखने के लिए उसे सदा साफ़ रखना चाहिए।

यदि तुम्हारा काम ऐसा है कि जिससे तुम्हारे शरीर में मैल या मिट्टी लगती है तो काम करने के बाद उसे साफ़ पानी से धो डालो। शरीर के सब अंगों को साफ़ करो। शरीर की सफ़ाई के लिए रोज़ नहाना ज़रूरी है। इसके लिए कपड़े भी साफ़ पहिनने चाहिएँ।

साफ़ रहने से मन प्रसन्न रहता है। इससे काम करने को भी जी चाहता है। यदि तुम नीरोग रहना चाहती हो और कुछ काम करना चाहती हो तो अपने शरीर के सब हिस्सों की सफ़ाई पर पूरा पूरा ध्यान रक्खो।

दूसरों के लिए सफ़ाई—शरीर की सफ़ाई की ज़रूरत अपने लिए ही नहीं दूसरों के लिए भी है। जो लड़कियाँ गंदी रहती हैं उनके शरीर से बदबू आने लगती है। कोई उनके पास बैठना नहीं चाहता। सब उनसे नफ़रत करते हैं। हम पहिले ही बता चुके हैं कि गंदी रहने से फोड़ा, फुंसी, दाद, खाज आदि बीमारियाँ होती हैं। ये बीमारियाँ छूत वाली होती हैं अर्थात् छूने से लग जाती हैं। इसलिए दूसरे लोगों को भी, जो बीमार के पास बैठते हैं, इन रोगों के हो जाने का डर रहता है। फल यह होता है कि गंदी लड़कियाँ अपनी ही तन्दुरुस्ती नहीं ख़राब कर लेतीं, वे पास बैठने वालों के लिए भी दुखदायी होती हैं।

गंदगी से हानियां—चोट आ जाने, घाव हो जाने, फोड़ा-फुंसी निकल आने या आँखें आ जाने के समय हमें शरीर की सफ़ाई का और भी अधिक ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि इन हालतों में शरीर को गंदा रखने से शरीर में एक प्रकार का विष फैल जाता है, जो हमारे अंगों को ख़राब कर देता है और कभी कभी तो मृत्यु का कारण हो जाता है।

यदि किसी के घाव हो जाय या फोड़े-फुन्सी निकल आयें तो उसे दवा लगाने से पहिले उस जगह को गरम पानी से अच्छी तरह साफ़ कर लेना चाहिए, जिससे मवाद दूसरी जगह न लगने पावे। इसी तरह दाद खाज हो जाने या आँखें आ जाने पर भी सफ़ाई रखनी चाहिए।

हाथों की सफ़ाई—शरीर की सफ़ाई में सब से अधिक ध्यान अपने हाथों की सफ़ाई की ओर दो। तुम्हारे नाख़ून सदा साफ़ और कटे हुए रहने चाहिएँ। हाथों को गंदा रखने से बहुत सी हानियाँ होती हैं। सब से बड़ी हानि खाने के सम्बन्ध में है। हम भारतवासी हाथ से भोजन बनाते हैं, हाथ ही से खाना खाते हैं। मैले हाथों से भोजन बनाने या भोजन करने से हाथों का मैल भोजन के साथ हमारे पेट में पहुँचता है। यह मैल विष का काम करता है; जिससे बीमारी होती है। दूसरे देशों में इस बात का बहुत ख्याल रक्खा जाता है कि भोजन हाथ का छुआ हुआ न हो। वहाँ काँटे और छुरी से भोजन करते हैं, जिससे हाथों का मैल भोजन में न लग सके। हमारे देश में ऐसा नहीं करते। इसकी हमें ज़रूरत भी नहीं है। पर, इस बात की बहुत ज़रूरत है कि हाथों को साफ़ रक्खा जाय, विशेष कर भोजन बनाने या करने के समय। हमारे देश में बहुधा लोग हाथों से पानी भी पीते हैं। पानी पीते समय भी पहिले हाथों को अच्छी तरह साफ़ कर लेने चाहिएँ।

शरीर की सफ़ाई स्वास्थ्य का पहिला नियम है और तुम्हें इस नियम का सदा पालन करना चाहिए।

प्रश्न

(१) हमें अपने शरीर की सफ़ाई क्यों रखनी चाहिए?

(२) शरीर को साफ़ रखने के लिए क्या करना चाहिए?

(३) हाथों को साफ़ न रखने से क्या हानि होती है?

दूसरा पाठ

बालों और नाख़ूनों की सफ़ाई

अपने बालों को सदा साफ़ रक्खो। बाल तुम्हारे सिर की शोभा हैं। यदि वे साफ़, चिकने और चमकीले रहेंगे तो तुम्हारा सिर सुन्दर मालूम पड़ेगा। यदि बाल गंदे और मैले होंगे तो सिर भद्दा दिखाई देगा।

इसके सिवा बालों को साफ़ रखने से दिमाग़ ठंढा और चित्त प्रसन्न रहता है। बालों को साफ़ न रखने से दिमाग़ को गरमी पहुँचती है, जिससे चित्त अप्रसन्न रहता है।

बालों की रक्षा—बालों की रक्षा के लिए भी बालों को साफ़ रखना ज़रूरी है। बाल साफ़ न रखने से वे कमज़ोर हो जाते हैं और गिरने लगते हैं। इसके साथ ही बालों को गंदा रखने से सिर में जूएँ और लीखें भी पड़ जाती हैं। ये सिर के कीड़े होते हैं, जो मैल से पैदा होते हैं। जूओं के सिर में पड़ जाने से बड़ी तकलीफ़ होती है। ये सिर में काटती हैं, जिससे दर्द होता है। जिस लड़की के सिर में जूएँ होती हैं उसे दूसरे लोग अपने पास नहीं बैठाते। इसलिये बालों की सफ़ाई का सदा ध्यान रक्खो।

बालों की सफ़ाई—बालों की सफ़ाई के लिए रोज़ और यदि रोज़ न सकें तो दो तीन दिन बाद उन्हें साबुन, खारी

मिट्टी, बेसन या दही से मल मल कर अच्छी तरह धोना चाहिए। उन्हें आँवले के पानी से कभी कभी धोना भी लाभकर होता है। बाल धोने से पहिले उनमें तेल लगाना अच्छा होता है। इससे बाल मुलायम रहते हैं।

बालों के लिए सरसों का तेल अच्छा होता है। यह तेल बालों को चिकना और चमकीला रखता है। परन्तु, किसी किसी को सरसों का तेल लगाने से गरमी मालूम होने लगती है। ऐसे मनुष्यों को तिली का तेल बालों में लगाना चाहिए। तिली का तेल भी बालों को चिकना रखता है। वह ठंढा भी होता है। स्त्रियाँ नारियल का तेल इस्तैमाल करती हैं। नारियल के तेल से बाल चिकने तो रहते ही हैं, वे बढ़ते भी हैं। ये सब तेल बालों के लिये अच्छे हैं। इनके अलावा आज कल बालों के बहुत से बाज़ारू खुशबूदार तेल भी चल गये हैं। लड़कियों को इन तेलों से बचना चाहिये। क्योंकि, इनमें से अधिकतर तेल लाभ की अपेक्षा बालों को हानि अधिक पहुँचाते हैं। बाज़ारू ख़ुशबूदार तेल लगाने से बाल कमज़ोर हो जाते हैं और गिरने लगते हैं। बहुत से तेलों से बाल सफ़ेद भी हो जाते हैं।

बाल धोने के बाद उन्हें सूखे कपड़े से पोंछ डालना चाहिए। बालों के भीगा रहने से ज़ुक़ाम होने का डर रहता है और वे कमज़ोर हो जाते हैं।

कंघा करना—इसके बाद बालों को कंघे या कंघी से झाड़ना

चाहिए। बाल झाड़ने से उनका मैल निकल जाता है और वे सुलझ जाते हैं। ब्रुश फेरने से भी बाल साफ़ हो जाते हैं।

चित्र १—बालों की सफ़ाई

नाख़ूनों की सफ़ाई—नाख़ूनों को भी साफ़ रखने की ज़रूरत है। उन्हें साफ़ न रखने से वे भद्दे तो लगते ही हैं साथ ही

उनमें मैल भर जाता है। मैल में विषैले कीटाणु होते हैं और यही कीटाणु भोजन या पानी के साथ हमारे पेट में पहुँचते हैं, इससे बीमारी होती है।

नाख़ूनों की सफ़ाई के लिए उन्हें धोना और कपड़े से साफ़ करना चाहिए। नाख़ूनों के बढ़ने पर उन्हें कटवा देने चाहिएँ।

दाँतों से नाख़ूनों को काटने या नाख़ूनों से दाँत कुरेदने की आदत भी गंदी है। इससे भी नाख़ूनों का मैल पेट में पहुँचता है। अँगुलियों के पोरुए भी इस भद्दी आदत से ख़राब हो जाते हैं।

प्रश्न

१—बालों को साफ़ रखना क्यों ज़रूरी है ?

२—बालों की सफ़ाई के लिए क्या करना चाहिए और बालों में कैसा तेल डालना चाहिए ?

३—नाख़ूनों के गंदा रखने से क्या हानि है ?

तीसरा पाठ

स्नान

हम बता चुके हैं कि नीरोग रहने के लिए शरीर को साफ़ रखने की ज़रूरत है। शरीर की सफ़ाई के लिए रोज़ स्नान करना ज़रूरी है। स्नान करने से शरीर का मैल दूर हो जाता है और

शरीर पर जो मिट्टी या गर्द लग जाती है वह छूट जाती है। पसीने के द्वारा शरीर से जो गन्दगी बाहर निकलती है वह भी स्नान करने से दूर हो जाती है। इस से मन प्रसन्न रहता है, शरीर में फुर्ती आती है और बल बढ़ता है।

चित्र २—स्नान करना

स्नान करने के लिए सवेरे का समय अच्छा होता है। सवेरे उठ कर शौच आदि से निवृत्त हो फ़ौरन स्नान कर डालना चाहिए। गरमी के दिनों में शाम को भी स्नान करना चाहिए।

स्नान करते समय शरीर को ख़ूब मलमल कर धोना चाहिए और प्रत्येक अङ्ग को साफ़ करना चाहिए। विशेष कर मुँह, गर्दन, कान, बगल, रान, हाथ आदि अच्छी तरह साफ़ करने चाहिएँ। यह ठीक नहीं है कि शरीर पर बहुत सा जल उड़ेल लिया और

छुट्टी हुई। बहुत सा जल उड़ेल लेने से कोई लाभ नहीं है। लाभ मल मल कर नहाने से होता है। नहाने के बाद तौलिया या किसी मोटे कपड़े से शरीर को खूब पोंछना चाहिए, जिससे खाल पर का मैल और चिकनाई छूट जाय और उसके सूराख खुल जाय।

स्नान करते समय साबुन का इस्तैमाल करना चाहिए। साबुन लगाने से शरीर का सब मैल छूट जाता है। खाल साफ़ और मुलायम हो जाती है और सौन्दर्य बढ़ता है। लगाने का साबुन उम्दा होना चाहिए। मामूली साबुन लाभ के बजाय हानि करता है। इसलिए नहाने के लिए छाँट कर बढ़िया साबुन लेना चाहिए।

स्नान करने के लिए गरम जल अच्छा होता है। इससे शरीर अधिक साफ़ होता है। लेकिन गरम जल का प्रयोग जाड़े के दिनों में ही किया जा सकता है। उन दिनों में गरम जल से स्नान करना चाहिए। बूढ़ों, छोटे छोटे बच्चों तथा रोगियों के लिए भी गरम जल से स्नान करना लाभदायक है। गरमी के दिनों में सदा ठंढे जल से स्नान करना चाहिए। ठंढे जल से स्नान करने से बल बढ़ता है। स्नान का जल कैसा ही क्यों न हो वह साफ़ होना चाहिए।

नदी, तालाब या किसी बहते हुए जल में स्नान करना बहुत अच्छा है। जिनको नदी, तालाब आदि में स्नान करने की सुविधा हो उन्हें वहाँ स्नान करना चाहिए। नदी या तालाब में स्नान

करने वालियों को कुछ तैरना भी सीख लेना चाहिए। उनको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि नदी या तालाब का पानी साफ़ हो। बरसात के दिनों में नदी या तालाब का पानी गन्दा हो जाता है। उन दिनों में उनमें स्नान न करना चाहिए। देहातों में बहुत से लोग बन्द और कच्चे तालाबों में स्नान करते हैं। इन तालाबों का पानी बन्द रहने से ख़राब हो जाता है। दूसरे उनमें चौपाये भी पानी पीते हैं, ऐसे तालाबों में स्नान नहीं करना चाहिए।

स्नान रोज़ दिन में एक बार अवश्य करना चाहिए। उस समय सारे शरीर को अच्छी तरह धोना चाहिये। बीमारी की हालत में स्नान न करना चाहिए; परन्तु शरीर को साफ़ ज़रूर रखना चाहिए और जब डाक्टर या वैद्य आज्ञा दे तब स्नान करना चाहिए।

प्रश्न

(१) स्नान करने से क्या लाभ है ?

(२) स्नान कैसे जल से करना चाहिए ?

(३) स्नान के समय शरीर में साबुन लगाने से क्या लाभ है ?

चौथा पाठ

शरीर के अन्दर की सफ़ाई

शरीर की बाहरी सफ़ाई की चर्चा हम कर चुके। स्वास्थ्य के लिए जितनी शरीर की बाहरी सफ़ाई की ज़रूरत है उतनी

ही भीतरी सफ़ाई की भी जरूरत है।

बात यह है कि हमारे शरीर के भीतर रोज मैल पैदा होता है। यह मैल मुँह, आँख, नाक, खाल और पेशाब तथा पाखाने के रास्ते बाहर निकलता है। यदि किसी कारण से यह मैल रुक जाय तो हम बीमार पड़ जायँ। इसलिए ऐसा काम करना चाहिए कि जिससे शरीर का मैल रुके नहीं और निकलता रहे।

शरीर की भीतरी सफ़ाई के लिए आँतों को साफ़ रखना जरूरी है। आँतें भोजनके सार-अंश को लेती हैं। उसी सार-अंश से, जो खून में चला जाता है, शरीर का पोषण होता है। आँतों के सार-अंश लेने के बाद बाक़ी जो छूँछा बचता है वह पाखाने के द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। पाखाने में शरीर के दूसरे मल भी मिले रहते हैं। इसलिए इन मलों के त्याग के लिए रोज सबेरे पाखाने जाना चाहिए। स्वास्थ्य के लिए दिन में एक बार नियत समय पर पाखाने जाना जरूरी है। यदि जरूरत हो तो शाम को भी पाखाने जाना चाहिए।

पाखाने से आकर हाथ-पाँव और मुँह अच्छी तरह से साफ़ करने चाहिएँ। आँखों को भी धोना चाहिए और नाक की भी सफ़ाई करनी चाहिए। उसी समय दाँतों और जीभ को साफ़ करना चाहिए। दाँतों और जीभ की सफ़ाई स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। इनके साफ़ न रहने से आमाशय खराब हो जाता है और मनुष्य बीमार पड़ जाता है।

मल-मूत्र के त्यागने का समय नियत रखना चाहिए। ठीक समय पर या हाजत होने पर मल-मूत्र न त्यागने से कब्ज़ और दूसरी बीमारियाँ हो जाती हैं। पाखाने जाने से पूर्व थोड़ा पानी पीना अच्छा होता है। इससे मल की सफ़ाई अच्छी होती है। रात्रि को सोते समय भी एक गिलास जल पीकर सोना बहुत अच्छा है। जल पीकर सोने से खाना जल्द हज़म होता है, आमाशय को अधिक मेहनत नहीं करनी पड़ती और कब्ज़ की शिकायत नहीं होती।

शरीर की भीतरी सफ़ाई के लिए गुप्त-इन्द्रियों को साफ़ रखना भी जरूरी है। उनके साफ़ न रखने से भी अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

प्रश्न

(१) शरीर की भीतरी सफ़ाई के लिए क्या करना चाहिए?

(२) मल-मूत्र ठीक समय पर न त्यागने से क्या हानि होती है?

(३) रात को सोते समय पानी पीने से क्या लाभ होता है?

पाँचवाँ पाठ

कपड़ों की सफ़ाई

शरीर की सफ़ाई के साथ ही कपड़ों को साफ़ रखना भी स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। पसीना निकलने और गर्द पड़ने से

कपड़े मैले हो जाते हैं। मैले कपड़े पहिनना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। क्योंकि ऐसे कपड़ों का मैल शरीर में लगता है और इससे शरीर रोगी हो जाता है।

मैले कपड़ों से बदबू भी आने लगती है। इससे दूसरे लोग भी नफ़रत करते हैं और पास बैठना पसन्द नहीं करते। जो लड़कियाँ साफ़ कपड़े पहिनती हैं उन्हें सब लोग प्यार करते हैं। इसलिए तुम्हें सदा साफ़ कपड़े पहिनने चाहिएँ।

कपड़ों को साफ़ रखने के लिए उन्हें बदलते रहना चाहिए। मैले होने पर कपड़ों को धोबी को डाल देने चाहिएँ और साफ़ कपड़े पहिन लेने चाहिएँ। जो लड़कियाँ ग़रीब हैं और धोबी से कपड़े नहीं धुला सकतीं, उन्हें स्वयं ही अपने कपड़े साफ़ कर लेने चाहिएँ। इसी प्रकार जिनके पास बदलने के लिए अधिक कपड़े नहीं हैं उन्हें भी अपने कपड़े स्वयं धोकर पहिनने चाहिएँ। अपने कपड़े आप साफ़ करना कोई शर्म की बात नहीं है; शर्म की बात है मैले कपड़े पहिनना।

शरीर से छूने वाले कपड़े जैसे कुर्ता, धोती वग़ैरह तो रोज़ धो डालनी चाहिएँ; क्योंकि पसीना लगने से ये कपड़े जल्द मैले होते हैं।

कपड़े यूँ भी बदलते रहना चाहिए। दिन में पहिनने के कपड़े और रात में पहिनने के कपड़े अलग अलग होने चाहिएँ। जिन कपड़ों को पहिन कर तुम रात में सोती हो उन्हें कभी दिन में नहीं पहिनना चाहिए। रात में पहिनने के कपड़ों को दिन में धूप में सुखा

देना चाहिए। कपड़ों को धूप में डाल देने से उनकी बदबू निकल जाती है और जो विषैले कीटाणु उनमें पैदा हो जाते हैं वे भी मर जाते हैं।

बिस्तर को भी साफ़ रखना चाहिए और ओढ़ने बिछाने की चादरें बदलते रहना चाहिए।

इसी प्रकार बाहर या स्कूल को जाने के कपड़े भी घर में काम-काज करने के समय के कपड़ों से अलग हों तो अच्छा है। दिन में भी एक या दो बार कपड़े बदलने से लाभ होता है। इससे उनमें हवा लग जाती है। बदलने से कपड़े मैले भी कम होते हैं और जल्दी नहीं फटते।

कपड़े ऋतु के अनुसार पहिनने चाहिएँ अर्थात् जाड़े के दिनों में गरम कपड़े पहिनने चाहिएँ और गरमी तथा बरसात के दिनों में ठंढे और हल्के। पहिनने के कपड़े बहुत चुस्त न होने चाहिएँ। वे जरा ढीले हों तो अच्छा है। चुस्त कपड़े पहिनने से शरीर की स्वाभाविक वृद्धि में बाधा पड़ती है और अंग बेढंगे हो जाते हैं। बच्चों के कपड़े हल्के और मुलायम होने चाहिएँ।

रंगीन कपड़ों से सफ़ेद कपड़े पहिनना अच्छा होता है। रंगीन कपड़े बहुत से लोग इसलिए पहिनते हैं कि जिससे वे मैले कम हों। किन्तु, बात यह नहीं है। रंगीन कपड़े मैले तो होते ही हैं पर रँगे होने के कारण उनका मैल अधिक दिखाई नहीं देता।

इसलिए यदि तुम रंगीन कपड़े पहिनो तो भी तुम्हें उन्हें साफ़ रखना चाहिए।

प्रश्न

(१) स्वास्थ्य के लिए कपड़ों को साफ़ रखना क्यों ज़रूरी है ?

(२) क्या दिन और रात में पहिनने के कपड़े अलग अलग होने चाहिएँ ? यदि हाँ, तो क्यों ?

(३) पहिनने के कपड़े कैसे होने चाहिए ?

छठा पाठ

हवा और रोशनी

हवा—शरीर को क़ायम रखने के लिए हमें हवा की ज़रूरत है। हवा हमारी एक खास ख़ूराक है। हम साँस के द्वारा इस ख़ूराक को खाते हैं। बिना खाना खाये या पानी पीये तो हम कुछ दिनों तक जी भी सकते हैं, किन्तु बिना हवा के हम पाँच मिनट भी नहीं जी सकते।

बात यह है कि हवा में ओषजन (ओक्सीजन) नामक एक गैस होती है। यह गैस हमारे शरीर का पोषण करती है। नोषजन (नाइट्रोजन) नामक एक दूसरी गैस भी उसमें होती है एक तीसरी गैस हवा में कर्बनिकाम्ल (कारबोनिक एसिड) होती है। यह गैस हमारे लिए हानिकर है। यह गैस गंदी हवा

में अधिक होती है। यदि तुम किसी नाली के पास खड़ी हो तो तुम्हें बदबू आयेगी और तुम्हारा जी घबड़ायेगा। इसी प्रकार यदि तुम किसी कमरे के अन्दर बहुत से आदमियों के बीच में बैठी हो तब भी तुम्हारा जी घबड़ाने लगेगा। क्या तुम जानती हो कि यह क्यों होता है? यह इसी लिए होता है कि नाली के पास की या उस कमरे की हवा खराब होती है। उसमें कार्बोनिकाम्ल (कार्बोनिक एसिड) गैस अधिक होती है। बस, जिस हवा में रहने से तुम्हारा जी घबड़ाने लगे या तुम्हें बदबू मालूम दे समझो कि वही हवा गन्दी है। तुम्हें ऐसी हवा में कभी न रहना चाहिए।

साफ़ हवा में रहने से मनुष्य नीरोग रहता है। जितनी ही अधिक साफ़ हवा मनुष्य को मिलती है उतना ही अधिक वह स्वस्थ रहता है। यह इसलिए कि हवा हमारे फेफड़ों में पहुँच कर उन्हें खून को साफ़ करने में मदद देती है और फेफड़ों को मज़बूत बनाती है। यदि साफ़ हवा नहीं मिलती तो फेफड़े ख़राब हो जाते हैं। फेफड़ों के ख़राब होने से हम बीमार पड़ जाते हैं।

साफ़ हवा खुली और साफ़ जगहों में मिलती है। सब से अच्छी हवा घरों के बाहर मैदानों और ऊँची जगहों की होती है। खेत और बाग़ों के आस पास की हवा भी अच्छी होती है। इस लिए स्वास्थ्य के लिए सुबह शाम मैदान में घूमना या बाग़ों की सैर करना अच्छा होता है।

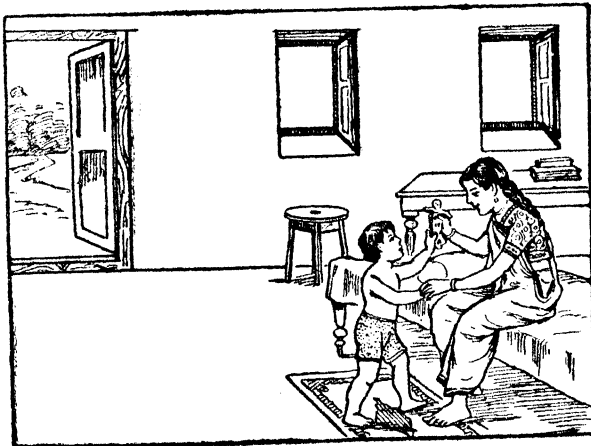
घरों में साफ़ हवा पाने के लिए हवादार घर बनवाने चाहिएँ और दरवाज़े तथा खिड़कियाँ सदा खुली रखनी चाहिएँ।

ख़ास कर उठने बैठने और सोने के कमरों की खिड़कियाँ तो ज़रूर खुली रहनी चाहिएँ। ये खिड़कियाँ रात के समय भी खुली हुई रखनी चाहिएँ। रात को सोते समय मुँह भी खुला हुआ रखना चाहिए, जिससे साँस लेने को साफ़ हवा मिल सके और बार-बार अपनी ही साँस से निकाली हुई गंदी हवा में फिर साँस न लेनी पड़े।

साफ़ हवा के लिए घरों को साफ़ रखना भी ज़रूरी है। गंदे घरों की हवा गंदी हो जाती है। इसलिए घरों में कभी कूड़ा-करकट, शाक-भाजी के पत्ते या फलों के छिलके या दूसरी सड़ने वाली चीज़ें जमा न करनी चाहिएँ। घरों की नालियाँ भी साफ़ रखनी चाहिएँ। उनमें गंदा पानी या कीचड़ जमा न होने देनी चाहिए। पाख़ाना भी साफ़ रखना चाहिए। उसके गंदा रहने से घर की हवा ख़राब हो जाती है।

उठने बैठने और सोने के कमरों में सामान भी कम रखना चाहिए। अधिक सामान रखने से हवा ख़राब रहती है, क्योंकि साफ़ हवा के आने को स्थान नहीं मिलता। इसलिए जहाँ तक हो इन कमरों में कम सामान रक्खा जाय।

मनुष्य की साँस द्वारा निकली हुई हवा भी ख़राब होती है। उसमें कार्बोनिकाम्ल अधिक होती है। इसलिए जहाँ साफ़ हवा कम आती हो और मनुष्य अधिक हों वहाँ न बैठना चाहिए।

चित्र ३—बन्द और गन्दे मकान में रहने वालों का स्वास्थ्य

चित्र ४—हवादार और साफ़ मकान में रहने वालों का स्वास्थ्य

जहाँ पर अधिक धूल या गर्द हो वहाँ रहना भी ठीक नहीं है। हवा के साथ वही गर्द हमारे शरीर में जायगी और नुक़सान पहुँचायेगी। इसलिए सदा ऐसी हवा में रहना चाहिए जिसमें गर्द न हो।

साफ़ हवा में रहने से और भी अनेक लाभ हैं। इससे साँस लेने में आसानी होती है, मन प्रसन्न रहता है और दिमाग़ में ताज़गी आती है, जिससे काम करने को जी चाहता है। यह अच्छी तरह याद रक्खो कि साफ़ हवा ज़िन्दगी के लिए अमृत और गंदी हवा विष है।

सूरज की रोशनी—साफ़ हवा के साथ स्वास्थ्य रक्षा के लिए सूरज की रोशनी की भी बहुत ज़रूरत है। यह जीवन के लिए आवश्यक है। मनुष्यों के लिए ही नहीं पशु पक्षी और पेड़-पौधों के लिए भी सूरज की रोशनी की ज़रूरत होती है। यदि सूरज की रोशनी न हो तो एक भी जानवर न बचे और कोई पौधा न उगे।

जो लोग बहुत अँधेरे में रहते हैं वे पीले पड़ जाते हैं और तरह तरह के रोगों के शिकार बन जाते हैं। कहावत भी मशहूर है, कि "जहाँ सूरज की रोशनी नहीं जाती वहाँ डाक्टर ज़रूर जाता है।" इस कहावत का अर्थ यही है कि जहाँ सूरज की रोशनी नहीं जाती, वहाँ दिन रात अँधेरा छाया रहता है, और सील रहती है, जिससे वहाँ के आदमी बीमार पड़ जाते हैं।

इसलिए ऐसे मकानों में रहो जिनमें सूरज की रोशनी काफ़ी जाती हो। सूरज की रोशनी के पहुँचने से अनेक रोगों के कीटाणु मर जाते हैं। मच्छर, साँप, बिच्छू वग़ैरह भी नहीं रहते। इससे सूरज की रोशनी को मकान में आने से न रोकना चाहिए। दिन में कुछ समय तक कमरे के दरवाज़े और खिड़कियाँ खोल देनी चाहिएँ, जिससे सूरज की रोशनी मकान में आ सके।

जहाँ सूरज की रोशनी न आती हो वहाँ न रहना चाहिए। ऐसी जगह में रहने से स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है।

प्रश्न

(१) हवा की हमारे लिए क्या ज़रूरत है ?

(२) स्वास्थ्य के लिए कैसी हवा अच्छी होती है ?

(३) साफ़ हवा पाने के लिए क्या करना चाहिए ?

(४) मकान में सूरज की रोशनी न आने से क्या हानि होती है ?

सातवाँ पाठ

साँस लेना और कसरत

तुम पढ़ चुकी हो कि हम हवा में साँस लेते हैं। साँस के द्वारा हवा हमारे शरीर में जाती है, वहाँ जाकर वह फेफड़ों का ख़ून साफ़ करने में मदद देती और हमारे शरीर का पोषण करती है। क्या तुम जानती हो कि साँस किस तरह लेनी चाहिए ? अच्छा आओ, हम तुम्हें बताते हैं।

साँस सदा नाक से लेनी चाहिए, मुँह से नहीं। ईश्वर ने साँस लेने के लिए नाक बनाई है। मुँह खाना खाने और पानी पीने के लिए है। नाक से साँस लेने से धूल आदि हानिकर चीजें साँस के साथ शरीर के अन्दर नहीं जा सकतीं। कारण यह है कि नाक छलनी का काम देती है। वह हवा को छानकर अन्दर भेजती है। नाक में जो छोटे-छोटे बाल होते हैं वे धूल आदि चीजों को रोक लेते हैं। इसके सिवा नाक में हवा को गरम करने की भी शक्ति होती है। गरम होने से हवा फेफड़ों को लाभ पहुँचाती है।

मुँह से साँस लेने से धूल भी साँस के साथ शरीर में पहुँचती है। इससे फेफड़े कमजोर होते हैं, हफहफी बँधने लगती है और जल्द थकान आती है।

दौड़ते समय बहुत सी लड़कियाँ मुँह खोल कर दौड़ती हैं। इससे नाक के बजाय मुँह से साँस आती है। मुँह से साँस लेना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसलिए दौड़ते समय या कसरत करते समय मुँह को बन्द रखना चाहिए।

दौड़ते समय गहरी साँस लेकर और साँस रोक कर दौड़ना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। खुले मैदान में टहलते समय गहरी साँस लेनी चाहिए और उसे कुछ देर रोक कर फिर धीरे-धीरे निकालनी चाहिए। इस क्रिया को कई बार करनी चाहिए। इससे फेफड़ों को बल मिलता है और बदन में ताक़त आती है।

नाक की सफ़ाई—साँस लेने के लिए नाक को सदा साफ़ रखना चाहिए। नाक से कफ़ निकलता है, सूख कर वह नाक में जमा हो जाता है और भी मैल नाक में जमा हो जाता है। नाक छिनक कर नाक का कफ़ बाहर निकाल देना चाहिए और मैल भी साफ़ कर देना चाहिए। इससे साँस लेने में आसानी रहती है। जो लड़कियाँ नाक साफ़ नहीं रखतीं उनसे सब घृणा करते हैं।

सुबह उठ कर मुँह-हाथ धोते समय पानी से नाक को भी साफ़ करनी चाहिए। दिन में भी कई बार नाक को साफ़ करनी चाहिए।

कसरत—कसरत करना भी स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी है। कसरत करने से शरीर में फुर्ती आती है, सुस्ती पास नहीं फटकती। इससे शरीर के पुट्ठे मज़बूत होते हैं और फेफड़ों को बल मिलता है। कसरत करने से भूख भी अच्छी लगती है और शरीर मज़बूत और सुन्दर हो जाता है।

जो लड़कियाँ कसरत नहीं करतीं वे दुर्बल, पतली और कमज़ोर रहती हैं। उन्हें बीमारी घेरे रहती है। इस लिए तुम्हें नियमपूर्वक रोज़ कसरत करनी चाहिए।

कसरत कई प्रकार से होती है। शारीरिक श्रम करना भी एक तरह की कसरत है। इसके सिवा मुग्दर फिराना, डंबल फिराना, टेनिस खेलना, फुटबाल खेलना, ड्रिल करना, तैरना,

घोड़े की सवारी करना आदि अच्छी कसरतें हैं। इनमें से कोई न कोई कसरत ज़रूर करनी चाहिए।

टहलने और दौड़ने से भी कसरत होती है। सुबह शाम मैदान में टहलने और खुली हवा में दौड़ने से बहुत लाभ होता है। लड़कियों को विशेष कर टहलने की आदत डालनी चाहिए। टहलने से बल बढ़ता है और दिमाग़ भी ताज़ा हो जाता है। जो लड़कियाँ नियमपूर्वक टहलती हैं वे बीमार कम होती हैं। उनकी उम्र भी बढ़ जाती है।

लड़कियों को स्कूलों के खेल-कूद और ड्रिल में भी दिलचस्पी लेनी चाहिए और उनमें शामिल होना चाहिए। यह देखा गया है कि जो लड़कियाँ खेद-कूद में भाग लेती हैं वे पढ़ने में भी तेज़ रहती हैं।

चलने और बैठने का ढङ्ग—चलते फिरते और बैठते तो सभी आदमी हैं, परन्तु चलने फिरने और बैठने का भी ढङ्ग होना चाहिए। तुम्हारी चाल ढाल ऐसी होनी चाहिए कि जिससे तुम शरीफ़ मालूम हो और मज़बूत बनो।

चलते समय सीधा चलना चाहिए। बुढ़ियों की तरह कमर झुका कर चलने से कमर झुक जाती है और फेफड़े कमज़ोर हो जाते हैं। इससे जल्द बुढ़ापा आ जाता है। चलते समय सीना आगे निकाल कर और अन्दाज़से सिर उठाकर चलना चाहिए।

इसी प्रकार पढ़ने लिखने के समय या कोई दूसरा काम करने के समय भी कमर और गर्दन झुका कर न बैठना चाहिए।

इससे भी कमर झुकती और स्वास्थ्य को हानि होती है। सीधे बैठ कर काम करना चाहिए।

प्रश्न

(१) मुँह से साँस लेने में क्या हानि होती है ?

(२) गहरी साँस लेने के लाभ बताओ।

(३) कसरत करने से क्या लाभ होता है ?

(४) टहलना कैसे और किस समय चाहिए ?

— — —

आठवाँ पाठ

आराम और सोना

आराम—लगातार कुछ देर काम करने के बाद मनुष्य थक जाता है। थक जाने पर उसे आराम करने की ज़रूरत होती है। बात यह है कि काम करने में मनुष्य की शक्ति ख़र्च होती है और कुछ देर काम करने के बाद वह कम हो जाती है। इसी से थकावट मालूम होती है। शक्ति की इस कमी को पूरा करने के लिए आराम करना चाहिए।

जो लोग काम अधिक करते हैं और आराम नहीं करते उनका हाज़मा और दिमाग़ जल्द ख़राब हो जाता है। उनका स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है। आराम करने से दिमाग़ ताज़ा होता है और कार्य करने को जी चाहता है।

शक्ति से अधिक भी काम न करना चाहिए। शक्ति से अधिक काम करने से स्वास्थ्य ख़राब होता है और उम्र घटती है।

अधिक देर तक एक ही काम को करते रहने से भी जी ऊबता है और थकावट मालूम होती है। इसलिए काम को बदलते रहना चाहिए। घर के मेहनत के काम करने के बाद क़िस्से-कहानी या भ्रमण आदि के सम्बन्ध में मनोरञ्जक पुस्तकें पढ़ने, गाना गाने या कोई खेल खेलने से भी आराम मिलता है। हफ़्ते भर काम करने के बाद हफ़्ते में एक दिन—विशेष कर रविवार के दिन—आराम करना चाहिए। आराम का मतलब यह नहीं है कि उस दिन निकम्मे बैठे रहना चाहिए; बल्कि यह कि जो काम नित्य किये जायँ उन्हें न कर दूसरे ऐसे काम करने चाहिएँ, जिनमें मेहनत कम हो और मनोरञ्जन अधिक।

सोना—सोना भी मनुष्य के लिए ज़रूरी है। दिन भर काम करने में जो शक्ति ख़र्च होती है वह रात को सोने से पूरी हो जाती है। इसलिए दिन भर काम करने के बाद रात को सोना ज़रूरी है।

रात को जहाँ तक हो सके काम कम करना चाहिए। ईश्वर ने काम करने के लिए दिन बनाया है। रात आराम करने के लिए है। रात को जल्द सोना और सूरज निकलने से पहिले उठना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। जो लोग रात को देर से सोते हैं वे सबेरे उठते भी देर से हैं। इससे उनका शरीर आलसी होता

है और हर काम में देरी होती है। डाक्टरों का मत है कि आधी रात के पहले एक घण्टा सोना, आधी रात के बाद दो घण्टे सोने के बराबर है। इस का अर्थ यही है कि रात को जल्द सोने से अधिक शक्ति बढ़ती है।

दिन में सोने से शरीर आलसी होता है। गर्मी के दिनों में अगर ज़रूरत हो तो कुछ आराम कर लेना चाहिए; पर दिन में सोना अच्छा नहीं है।

बड़ों की अपेक्षा बच्चों को अधिक सोना चाहिए। बहुत छोटे बच्चों को दिन रात में लगभग १६ घण्टे सोने की जरूरत है, लेकिन ज्यों-ज्यों बच्चे बड़े होते हैं उनको नींद भी कम लेनी पड़ती है। यहाँ तक कि दस बारह वर्ष की लड़की को दस या अधिक से अधिक बारह घण्टे सोना चाहिए। बड़ों के लिए सात घण्टे सोना काफ़ी है।

प्रश्न

(१) आराम करना किसे कहते हैं और आराम करने की क्यों ज़रूरत है ?

(२) मनुष्य के लिए सोना क्यों ज़रूरी है ?

(३) लड़कियों को कितने घण्टे सोना चाहिए ?

नवाँ पाठ

जाड़ों में कैसे सोना चाहिए ?

सोने के सम्बन्ध में हम तुम्हें बहुत सी जानने योग्य बातें बता चुके। गर्मी के दिनों में गर्मी के कारण सभी लोग खुली हवा में सोते हैं; किन्तु जाड़े के दिनों में बहुत से मनुष्य सोने के कमरे के दरवाज़े और खिड़कियाँ बन्द कर लेते हैं, बहुत कमरे में आग जला कर रख लेते हैं, बहुत चिराग़ या लम्प जला हुआ रखते हैं और बहुतों को मुँह ढक कर सोने की आदत होती है। ये सब बुरी आदतें हैं। ये आदतें स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध हैं। ऐसा करने से स्वास्थ्य ख़राब होता है।

लड़कियो, क्या तुम जाड़े के दिनों में सोने के कमरे की खिड़कियाँ खुली रखती हो ? यदि नहीं, तो तुम्हें चाहिए कि अब से सदा खिड़कियाँ खुली हुई रक्खा करो। खिड़कियाँ बन्द रहने से कमरे में साफ़ हवा नहीं जाने पाती और गंदी हवा में साँस लेनी पड़ती है। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

क्या तुम सोते समय कमरे में आग जली हुई रखती हो और क्या तुम्हारा चिराग़ या लम्प भी जला रहता है ? आग और लम्प को कभी कमरे में जलता हुआ न छोड़ो। ऐसा करने से कमरे की हवा ख़राब होती है। इनसे जो ज़हरीली गैस निकलती है वह हवा को ख़राब कर देती हैं।

इसी प्रकार मुँह ढक कर सोने की आदत भी बुरी है। बहुत

से लोग सरदी के दिनों में लिहाफ़ में मुँह ढक कर सोते हैं। क्या तुम भी ऐसा करती हो ? यदि करती हो तो फ़ौरन इस बुरी आदत को छोड़ दो। मुँह ढक कर सोने से बार-बार साँस से निकली हुई उसी गंदी और ज़हरीली हवा में साँस लेनी पड़ती है, जिससे स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है।

जाड़े के दिनों में जहाँ सोओ वहाँ काफ़ी ताज़ा हवा पहुँचनी चाहिए। उन दिनों में यदि तुम बरामदे में नहीं सो सकतीं तो कमरे में सोओ, लेकिन जिस कमरे में सोओ उसकी खिड़कियाँ खुली रहें।

तुम कहोगी कि खिड़कियाँ खुली रखने से जाड़ा अधिक लगेगा और सरदी हो जाने का डर रहेगा। नहीं, जाड़े से बचने के लिए खिड़कियाँ बन्द मत करो, उन दिनों में अपनी चारपाई को इस तरह कमरे में बिछाओ कि जिससे हवा के झोंके सीधे तुम्हारे मुँह या छाती पर न लग सकें, बल्कि हवा बग़ल से कमरे में आये। यदि हवा बहुत तेज़ चल रही हो तो खिड़कियों पर चिक या परदा डाल दो। ऐसा करने से हवा के तेज़ झोंके कमरे में न जा सकेंगे, किन्तु हवा ज़रूर पहुँचेगी।

प्रश्न

(१) सोने के कमरे की खिड़कियाँ और दरवाज़े बन्द रखने से और कमरे में लम्प जली रख कर सोने से क्या हानि होती है ?

(२) मुँह ढक कर सोना क्यों बुरा है ?

(३) जाड़े के दिनों में सोने के कमरे की खिड़कियाँ बन्द रखनी चाहिए या खुली ?

(४) जाड़े के दिनों में कमरे में हवा आने देने के लिए कैसा प्रबन्ध करना चाहिए ?

दसवाँ पाठ

दाँतों की रक्षा

दाँत हमारे शरीर के खास अंगों में से हैं। सुन्दर स्वास्थ्य के लिए इनकी रक्षा की जरूरत है।

दाँतों की उपकारिता—दाँतों से (१) हम भोजन चबाकर आमाशय को भेजते हैं, अगर दाँत ख़राब हो जायँ या गिर जायँ तो हम भोजन को अच्छी तरह न चबा सकें और हमारा आमाशय ख़राब हो जाय, जिससे हम बीमार पड़ जायँ। (२) दाँतों की सहायता से ही हम अनेक वर्णों का उच्चारण भी करते हैं। जिनके दाँत गिर जाते हैं उनकी आवाज़ धीमी हो जाती है और वे बहुत से वर्णों का ठीक ठीक उच्चारण नहीं कर सकतीं। इन कामों के सिवा, (३) दाँत हमारे मुँह की शोभा हैं। वे हमारे सौन्दर्य को बढ़ाते हैं। जिनके दाँत साफ़ होते हैं वे देखने में अच्छी लगती हैं।

दाँतों का उपयोग—दाँतों का जितना ही उपयोग किया जाय उतना ही अच्छा है। दाँतों का मुख्य काम भोजन को चबाना है। इसलिए भोजन चबाने में इनका खूब उपयोग करना चाहिए।

दाँतों से अच्छी तरह चबा चबा कर खाना खाना चाहिए। अच्छी तरह चबा कर भोजन करने से वह हज़म जल्द होता है और आमाशय को अधिक काम नहीं करना पड़ता। अनेक वैद्य और

चित्र ९—दातौन करना

डाक्टरों का मत है कि ग्रास को ३२ बार दाँतों से कुचल कर खाना चाहिए। जो हां, खाना खाते समय दाँतों को अच्छी तरह इस्तैमाल करना स्वास्थ्य और दाँतों दोनों ही के लिए अच्छा है।

दाँतों की रक्षा—हम तुम्हें बतला चुके हैं कि दाँत हमारे लिए कितने उपयोगी हैं। ऐसे उपयोगी अंग की रक्षा का हमें सदा ध्यान रखना चाहिए। दाँतों की रक्षा के लिए उनकी सफ़ाई रखना ज़रूरी है। साफ़ न रखने से दाँत पर पीली पीली पपड़ी जम जाती है। इससे दाँतों की जड़ें कमज़ोर हो जाती हैं और उनमें एक प्रकार के विषैले कीटाणु पैदा हो जाते हैं। यही विष भोजन के साथ हमारे पेट में जाता है और आमाशय को ख़राब करता है। दाँतों के अधिक ख़राब होने पर उन में "पायरिया" हो जाता है। "पायरिया" दाँतों का एक भयंकर रोग है। इसके हो जाने से दाँतों की जड़ों से पीव निकलने लगती है। यह पीव यदि खाने के साथ पेट में पहुँचती है तो मंदाग्नि, खाँसी और क्षयी रोग उत्पन्न करती है। इससे दाँत भी जल्द गिर जाते हैं। साफ़ न रखने से दाँतों में कीड़े भी लग जाते हैं। कीड़े लगने से दाँत खोखला हो जाता है और बड़ी पीड़ा होती है। दाँतों की गंदगी के कारण मुँह से भी बदबू आने लगती है, जिससे पास बैठने वाले भी घृणा करते हैं। इसलिए रोज़ दाँतों को साफ़ करना चाहिए।

दाँतों की सफ़ाई—दाँतों की सफ़ाई के लिए उन्हें रोज़ सबेरे माँजना ज़रूरी है। खाना खाने के बाद भी उन्हें अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। खाना खाते समय अन्न या तरकारी के रेशे दाँतों में लग जाते हैं। इन रेशों को छुटाने के लिए अच्छी तरह कुल्ली करनी चाहिए और दाँतों को रगड़ कर धोना चाहिए।

यदि दाँत साफ न किये जायँ तो ये रेशे सड़ जाते हैं, जिससे मुँह से बदबू आने लगती है और दाँतों में कीड़े लग जाते हैं।

दातौन करना – दातौन करने से दाँत साफ़ रहते हैं और मजबूत भी होते हैं। दातौन नीम, महुआ और बबूल की अच्छी होती है। नीम की दातौन से विषैले कीटाणु मर जाते हैं और मुँह साफ़ हो जाता है। बबूल की दातौन दाँतों को मजबूत बनाती है। दातौन के लिए मुलायम टेहना लेना चाहिए। उसके एक सिरे को दाँतों से अच्छी तरह कुचल कर कूँची बना लेनी चाहिए। इस कूँची से बाहर भीतर इधर उधर दाँतों को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। दातौन करने के बाद फ़ौरन कुल्ले कर मुँह को साफ़ कर लेना चाहिए, जिससे दाँतों से जो मैल छुटा है वह कुल्ले के साथ बाहर निकल जाय और पेट में न जाने पावे।

प्रश्न

(१) दाँत हमारे किस काम आते हैं ?

(२) उनकी रक्षा के लिए हमें क्या करना चाहिए ?

(३) दातौन कैसी होनी चाहिए और कैसे करनी चाहिए ?

ग्यारहवाँ पाठ

दाँतों की सफ़ाई

हम पिछले पाठ में बता चुके हैं कि सुन्दर स्वास्थ्य के लिए दाँतों की सफ़ाई जरूरी है। दाँतों की सफ़ाई के लिए हम दातौन

का इस्तैमाल भी बता चुके हैं। दातौन के सिवा भी ऐसी अनेक चीज़ें हैं जिनका इस्तैमाल करने से दाँत साफ़ रहते हैं।

दाँतों के मंजन

(१) हमारे देश में कोयले से भी दाँत साफ़ करते हैं। लकड़ी के कोयले को .खूब बारीक पीस कर उससे दाँत साफ़ करने से उनका मैल छूट जाता है और वे चमकने लगते हैं।

(२) बादाम के छिलकों को जला कर और पीस कर उनसे भी दांत साफ़ किये जाते हैं। बहुत सी स्त्रियाँ बादाम के छिलकों को जला कर उनमें नमक, इलायची, काली मिर्च और रूमी मस्तगी मिला कर एक प्रकार का मञ्जन बना लेती हैं। यह मञ्जन दाँतों के लिए अच्छा होता है। इसके इस्तैमाल से दाँत साफ़ और मजबूत होते हैं और मुँह से .खुशबू आने लगती है।

(३) कड़ुए तैल में नमक मिलाकर मलने से भी दाँत साफ़ और मज़बूत होते हैं।

इनके सिवा यहाँ हम एक दो और भी दन्त-मञ्जन बताये देते हैं। इन मञ्जनों को तैयार करने में खर्च कम होता है और इनसे दाँत साफ़ हो जाते हैं।

(१) लकड़ी के कोयले का चूर्ण १ औंस (आधी छटाँक) लेकर उसमें "सलफेट आव् "कुनाइन" तथा "मेगनेशिया कार-बोनेट" नामक अँग्रेजी दवाएँ चार चार ग्रेन मिला कर और उनमें ज़रा गुलाब जल डाल कर इस्तैमाल करना चाहिए। या

(२) लकड़ी के कोयले में चीनी बराबर भाग मिला कर लौंग का थोड़ा सा तेल डाल कर मञ्जन बना लेना चाहिए।

और भी अनेक प्रकार के अच्छे मञ्जन होते हैं। आज कल शहरों में बने बनाये दंत-मञ्जन (Tooth-Powder) बिकते हैं। इन मञ्जनों को बुरुश की सहायता से लगाते हैं। मञ्जन दातौन या बुरुश की सहायता से ही लगाने चाहिएँ। दातौन की तरह बुरुश से भी दाँतों को हर तरफ़ बाहर भीतर और इधर उधर साफ़ करने चाहिएँ।

दाँत कब साफ़ करने चाहिएँ—हम बता चुके हैं कि रोज़ सबेरे और खाना खाने के बाद दाँतों को साफ़ करना चाहिए। रात्रि को सोने से पहिले भी दाँतों को साफ़ कर लेना चाहिए, जिससे खाने के रेशे दाँतों में लगे हुए न रहने पावें।

पान खाने से हानि—पान खानेका रिवाज़ हमारे देश में बहुत है। यह रिवाज़ दाँतों के लिए हानिकारक है। पान खाने-वालियों के दाँत कभी साफ़ नहीं रहते। पान खाने से वे पीले रहते हैं, उन पर पपड़ी जम जाती है और वे जल्द ख़राब हो जाते हैं। दाँत मोती की तरह सफ़ेद अच्छे लगते हैं। दाँतों की सफ़ाई से ही मुँह की शोभा है। पीले दाँत देखने में बुरे लगते हैं। पान खाने से दाँतों की जड़ें भी कमज़ोर हो जाती हैं, जिससे वे जल्द गिर जाते हैं। इसलिए यदि तुम अपने दाँतों को साफ़ रखना चाहती हो तो पान मत खाओ। पान खाने वाली लड़कियां अपने दाँतों की रक्षा नहीं कर सकतीं।

दाँतों में चोंप लगवाना— बहुत सी स्त्रियाँ दाँतों में सूराख कराकर उनमें सोने की चोंप जड़वा लेती हैं। वे समझती हैं कि इससे उनके दाँत अच्छे लगने लगेंगे। पर यह उनकी नादानी है। दाँतों की शोभा उनकी सफ़ाई है। चोंप लगवाने से दाँत कमज़ोर हो जाते हैं।

इसी प्रकार कुछ स्त्रियाँ अलग से दाँतों में सोने या पीतल की चोंप लगाती हैं। इस चोंप को वे निकाल भी सकती हैं। परन्तु, इससे भी हानि के सिवा लाभ कुछ नहीं है। चोंप लगाने से दाँतों और मसूड़ों पर बुरा असर पड़ता है और वे कमज़ोर हो जाते हैं। उनमें खाने के रेशे भी जम जाते हैं, जो सड़ कर मुँह में बदबू और विषैले कीटाणु पैदा करते हैं।

प्रश्न

(१) घरों में तुम किन किन चीज़ों से दाँत साफ़ करती हो ?

(२) दाँत साफ़ करने के लिए दो अच्छे मञ्जन बताओ ?

(३) पान खाने से क्या हानि होती है ?

(४) दाँतों में चोंप लगवाना क्यों बुरा है ?

दूसरा खण्ड

पहिला पाठ

भोजन

लड़कियो ! तुम जानती हो कि रेलगाड़ी में एक इञ्जिन होता है। यही इञ्जिन उसे खींचता है। क्या तुम यह भी जानती हो कि यह इञ्जिन किस चीज़ से चलता है? इञ्जिन भाफ़ से चलता है। यह भाफ़ कोयले और पानी से तैयार की जाती है। इसी से इञ्जिन को कोयला और पानी दिया जाता है। यदि उसे कोयला और पानी न मिले तो वह न चल सके।

हम क्यों खाते हैं ?

हमारा शरीर भी एक प्रकार का इञ्जिन है। इञ्जिन की तरह इसे भी खाना चाहिए। खाना खाने से हमारे शरीर में शक्ति आती है, जिससे हम काम करते और चलते फिरते हैं। काम करने, चलने फिरने अथवा बोलने से शक्ति ख़र्च होती है। यह शक्ति खाना खाने से फिर पैदा हो जाती है। बात यह है कि खाने में शरीर के लिए पोषण-तत्व होता है। इसी पोषण-तत्व से हमारे शरीर का पोषण होता है और उसमें बल आता है। इसलिए सदा ऐसा खाना खाना चाहिए जिसमें शरीर का पोषण करने वाला तत्व अधिक हो और जिसके खाने से शरीर को बल मिले।

खाना कैसा होना चाहिए—शरीर का पोषण स्वास्थ्यकर और अच्छा खाना खाने से होता है तुम पूछोगी कि अच्छा खाना

कौन सा है ? क्या मिठाई, हलवा, पूड़ी, रबड़ी वग़ैरह अच्छा खाना है ? नहीं, कभी नहीं। मिठाई, रबड़ी या पूड़ी वग़ैरह स्वादिष्ट भोजन भले ही हों, लेकिन इनमें लाभ कम होता है। हाँ, इनके खाने से हानि जरूर होती है। ये सब देर में हज़म होने वाले और कब्ज़ करने वाले पदार्थ हैं। अच्छा और स्वास्थ्यकर खाना वह है जो जल्द हज़म होने वाला हो और जिसके खाने से शरीर में बल बढ़े। तुम्हें यह याद रखना चाहिए कि खाना स्वाद के लिए नहीं खाया जाता वह स्वास्थ्य के लिए खाया जाता है। इसलिए अगर कोई खाना ऐसा हो जो खाने में तो स्वादिष्ट हो लेकिन शरीर को हानि पहुँचाता हो तो तुम उसे कभी न खाओ। ऐसा खाना खाने से जीभ के ज़ायके के सिवा लाभ कुछ नहीं होगा। हाँ, तुम बीमार ज़रूर हो जाओगी।

बीमारी से बचने के लिए तुम्हें सदा सादा और बलकारक भोजन करना चाहिए। ऐसा भोजन करने से थकान दूर होती है और शरीर में बल बढ़ता है। शरीर में बल होने से बीमारियाँ भी पास नहीं फटकतीं। कमज़ोरी ही बीमारियों का घर है और वही उनकी जननी है। इसलिए यदि तुम नीरोग रहना चाहती हो तो बलवान बनो और बलवान बनने के लिए अच्छा और जल्द हज़म होने वाला खाना खाओ।

तुम पूछोगी कि यदि मिठाई और पकवान भी अच्छा खाना नहीं है तो अच्छा खाना फिर क्या है ? हम तुम्हें बता चुके

हैं कि बल देने वाला और जल्द हज़म होने वाला खाना स्वास्थ्य के लिये लाभकर है। यही अच्छा खाना है।

रोटी, दाल, भात, तरकारी, फल, दूध वगैरह सब भोजन के अच्छे पदार्थ हैं। ये सब जल्द हज़म होते हैं और शरीर को ताक़त देते हैं।

दूध पीना—स्वास्थ्य के लिए दूध सब से अच्छी चीज़ है। यह हमारे लिए अमृत के समान है। दूध में शरीर के लिए पोषण-तत्व अधिक होता है। इसलिए इसके खाने से शरीर में बल बढ़ता है और मस्तिष्क भी ताक़तवर होता है; जिससे बुद्धि बढ़ती है। लड़कियों को बचपन ही से दूध पीने की आदत डालनी चाहिए और यदि मिल सके तो ख़ूब दूध पीना चाहिए। पीने के लिए गाय और बकरी का दूध अच्छा होता है। इनका दूध हलका और नीरोग होता है। भैंस का दूध ताक़तवर किन्तु भारी होता है। कमज़ोर और रोगी आदमियों को भैंस का दूध नहीं पीना चाहिए। दूध किसी का हो सदा उबाल कर पीना चाहिए।

फल खाना—फल खाना भी स्वास्थ्य के लिए हितकर है। फल खाने से शरीर में नया ख़ून पैदा होता है, जिससे बल और बुद्धि बढ़ती है। फल खाने से सौन्दर्य की भी वृद्धि होती है। जिनको क़ब्ज़ की शिकायत रहती हो उन्हें सदा फलों का प्रयोग करना चाहिए। फल खाने से शरीर पर ही अच्छा प्रभाव

नहीं पड़ता, मन पर भी अच्छा असर पड़ता है। लड़कियों को बचपन ही से फल खाने की आदत डालनी चाहिए।

बहुत सी लड़कियाँ बचपन में मिठाई अधिक खाती हैं। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। मिठाई के बजाय उनको फल खाने की आदत डालनी चाहिए।

फलों में अनार, शंतरा, अंगूर, आम, सेब, केला, अंजीर, नीबू, पपीता, अमरूद, खरबूज़ा आदि अच्छे होते हैं। रसीले फल विशेष लाभदायक होते हैं। उन में पोषण तत्व अधिक होता है। मेवा या सूखे फलों में बादाम, पिश्ता, अखरोट मुनक्का, किशमिश, छुहारे, अंजीर चिरौंजी आदि लाभदायक हैं। मिल सके तो मेवा भी खानी चाहिए।

हरे साग खाना—फलों की तरह हरे सागों के खाने से भी बहुत लाभ होता है। इनके खाने से भी ख़ून बढ़ता है और ताक़त आती है। ये साग ग़रीब, अमीर शहर के या देहात के सभी लोग खा सकते हैं। हरे सागों में सोआ, पालक, मेथी, कुल्फा चौराई, बथुआ आदि स्वास्थ्यकर होते हैं। इसी प्रकार निनुआ (तरोई), लौकी, परवल, करैला, गोभी, गाजर, मूली, मटर आदि स्वास्थ्यकर तरकारियाँ हैं। आलू भी अच्छी तरकारी है। इन सागों और तरकारियों का सदा इस्तैमाल करना चाहिए। बरसात के दिनों में पत्तों की तरकारियाँ नहीं खानी चाहिएँ।

मसालों से हानि—स्त्रियाँ तरकारियाँ तो खाती हैं पर उनमें स्वाद के लिए मसाले बहुत डाल देती हैं। इस में शक नहीं कि

खटाई और मसाले डालने से तरकारी स्वादिष्ट बनती है, किन्तु वह हानिकारक बहुत हो जाती है। इससे तरकारी का कुछ असर न होकर मसालों का बुरा असर स्वास्थ्य पर पड़ता है। अधिक मसाले खाने से आमाशय बिगड़ जाता है, खून में गर्मी पैदा हो जाती है और कमज़ोरी आती है। खटाई, मिर्च आदि तीक्ष्ण मसालों के अधिक खाने से फोड़े-फुंसी बहुत निकलते हैं और बवासीर जैसा भयानक रोग पैदा हो जाता है। इस लिए मसालों का जितना कम प्रयोग किया जाय उतना ही अच्छा है। कुछ विशेषज्ञों का मत यह भी है कि स्वास्थ्य-लाभ के लिए महीने में दो चार दिन नमक भी नहीं खाना चाहिए। मसालों में खटाई और मिर्च तो सब से अधिक हानिकर चीज़ें हैं। जिन्हें इनके बिना न सरे उन्हें नीबू की खटाई और काली मिर्च का प्रयोग करना चाहिए।

मिठाई से हानि—इसी प्रकार अधिक मिठाई का खाना भी हानिकर है। अधिक मिठाई खाने से आमाशय ख़राब हो जाता है, जिससे कफ़ अधिक बनता है और फेफड़े जल्द ख़राब हो जाते हैं। मिठाई के अधिक खाने से खाँसी, दमा आदि अनेक तरह के रोग भी पैदा हो जाते हैं। इसलिए बचपन ही से मिठाई बहुत कम खानी चाहिए, क्योंकि बचपन में जो बुरी आदत पड़ जाती है वह बड़े होने पर मुश्किल से छूटती है।

प्रश्न

(१) खाना कैसा खाना चाहिए ?

(२) मिठाई और पकवान अधिक खाने से क्या हानि होती है ?

(३) फल और हरे साग खाने से क्या लाभ होता है ?

(४) खाने के लिए कौन कौन फल अच्छे होते हैं ?

(५) मसाले अधिक खाने से क्या हानि होती है ।

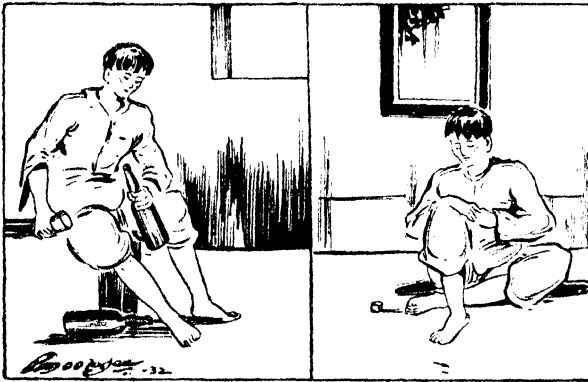
दूसरा पाठ

नशीली चीज़ें

लड़कियो, क्या तुमने किसी नशेबाज़ को देखा है ? अगर देखा होगा तो तुम जानती होगी कि नशे के समय उसकी हालत कैसी ख़राब होती है ।

नशे की बुराइयाँ—नशा करने से आदमी पागल के समान बेहोश हो जाता है । उसकी बुद्धि ठिकाने नहीं रहती, उसका शरीर निकम्मा हो जाता है और वह ऊट-पटांग बातें करता है । नशा करने वाले बहुत से लोग तो अनेक प्रकार के अपराध भी कर बैठते हैं । वे राह चलतों को छेड़ते और उन्हें गाली देते या मारते हैं । कभी कभी वे किसी की चीज़ बिगाड़ बैठते हैं । नशा करने से घर का सब धन बर्बाद हो जाता है और जब नशा करने वालों के पास पैसा नहीं रहता तो वे अपने या दूसरों के घरों में चोरी भी करने लगते हैं । नशा करने से शरीर भी बिगड़ जाता है । नशेबाज़ों के फेफड़े, आमाशय, आँखें आदि अंग ख़राब हो जाते हैं और उनकी उम्र घट जाती है । इसलिए, तुम्हें बचपन से ही इस

बुरी आदत से बचना चाहिए और बड़े होकर भी कभी कोई नशा न करना चाहिए।

नशा क्या है ?—तुम पूछोगी कि नशा क्या है। अच्छा, आओ हम तुम्हें बताते हैं। शराब पीना, ताड़ी पीना, भंग पीना, अफ़ीम खाना, चरस पीना, गाँजा पीना, और तम्बाकू खाना या पीना, ये सब नशे हैं। ये सभी नशे बुरे हैं।

चित्र ६—शराबी की हालत अफ़ीमची की हालत

शराब पीना—यह बहुत बुरा नशा है। जिसको शराब पीने की आदत हो जाती है वह निकम्मा हो जाता है। उसकी बुद्धि बिगड़ जाती है और उसका मेदा ख़राब हो जाता है। अगर तुमने किसी शराबी को देखा होगा तो तुम जानती होगी कि शराबी लोग किस प्रकार पागल की तरह सड़कों पर या नालियों में पड़े रहते हैं

और उन पर मक्खियाँ भिनका करती हैं। नशे के कारण बहुत से लोगों को तो कै हो जाती है। उनके होश-हवाश भी ठिकाने नहीं रहते। इस किताब में एक शराबी का जो चित्र दिया है उसे देख कर तुम जान सकती हो कि शराबी मनुष्य किस तरह बेहोश हो जाता है (देखो चित्र—६)। शराबी मनुष्य के मुँह से बदबू आने लगती है। इसलिए कोई उसके पास बैठना पसन्द नहीं करता। शराबियों के फेफड़े जल्द बिगड़ जाते हैं। उन्हें क्षयी, हृद् रोग और दूसरे प्रकार की बीमारियां हो जाती हैं। उनकी उम्र भी घट जाती है।

ताड़ी पीना—शराब की दूसरी बहन ताड़ी है। जो हालत शराब पीने से होती है क़रीब क़रीब वही हालत ताड़ी पीने से भी होती है। ताड़ी पीने वाले भी तबाह हो जाते हैं और किसी काम के नहीं रहते। ताड़ी से भी सदा बचना चाहिए।

भङ्ग पीना—भङ्ग पीने की आदत भी अच्छी नहीं है। हमारे देश में भङ्ग का बहुत प्रचार है। बात यह है कि समाज में भङ्ग पीना बुरा नहीं समझा जाता; किन्तु भङ्ग भी हानिकारक चीज़ है भङ्ग पीने से दिमाग़ में ख़ुश्की आती है और वह कमज़ोर होता है। नशे के समय आदमी के होश भी ठिकाने नहीं रहते। इस बुराई से भी सदा बचना चाहिए।

अफ़ीम खाना—अफ़ीम खाना भी बहुत बुरा है अफ़ीमची आदमी बिल्कुल निकम्मा हो जाता है। वह अफ़ीम के नशे में ओंघा करता है। इस किताब में दिये गये अफ़ीमची के चित्र से

तुम जान सकती हो कि अफ़ीमची के भी होश ठिकाने नहीं रहते (देखो चित्र—६)। अफ़ीम खाने से आँखों की रोशनी घटती है और दिमाग़ तथा शरीर पर उसका बुरा असर पड़ता है। अफ़ीम नशा ही नहीं, ज़हर भी है। अधिक अफ़ीम खाने से आदमी मर जाता है। इसलिए अफ़ीम से दूर रहना चाहिए।

बहुत सी माताएँ मूर्खतावश अपने छोटे छोटे बच्चों को सुलाने के लिए अफ़ीम खिला देती हैं। इससे उनके बच्चे सुस्त, कमज़ोर और मन्द-बुद्धि हो जाते हैं! बच्चों को अफ़ीम खिलाना उन्हें ज़हर देने के बराबर है! माताओं को कभी बच्चों को सुलाने के लिए अफ़ीम न खिलानी चाहिए।

चरस व गाँजा पीना—चरस और गाँजा पीने से भी दिल, दिमाग़ और शरीर पर बहुत बुरा असर होता है। इन नशों में एक प्रकार का विष होता है जो शरीर के अन्दर पहुँच कर शरीर को निकम्मा बना देता है और स्वास्थ्य को बिगाड़ देता है।

तम्बाकू पीना और खाना—खेद की बात है कि तम्बाकू का प्रचार हमारे देश में बहुत हो गया है और दिन पर दिन बढ़ता जाता है। लोग कई तरह से तम्बाकू का इस्तैमाल करते हैं। कोई हुक्का पीते हैं, कोई सिगरेट, बीड़ी या सिगार और कोई तम्बाकू खाते या सूँघते ही हैं। ये सब बुरी और हानिकर आदतें हैं। तम्बाकू भी एक प्रकार का ज़हरीला पदार्थ है। तुम जानती हो कि साँप ज़हरीला होता है। तुम यदि किसी साँप को

तम्बाकू में दबा दो तो वह मर जायगा। ज़हर को ज़हर मारता है। इससे तुम समझ सकती हो कि तम्बाकू में भी ज़हर होता है। यह ज़हर तम्बाकू पीने या खाने के साथ हमारे शरीर में पहुँचता है और हमारे ख़ून को ख़राब करता है। इसका असर दिमाग़ और बुद्धि पर भी ख़राब होता है।

हुक्का, सिगरेट या बीड़ी पीने से भी बहुत हानि होती है। इससे आँखों की रोशनी और दिमाग़ की ताक़त कम होती है तथा कमज़ोरी आती है। विद्यार्थियों को तो भूल कर भी सिगरेट या बीड़ी नहीं छूनी चाहिए।

इसी प्रकार तम्बाकू खाना और सूँघना भी हानिकर है।

प्रश्न

(१) नशा करने से क्या क्या हानियाँ होती हैं ?

(२) शराब या ताड़ी पीना बुरा क्यों है ?

(३) भंग पीने और तम्बाकू खाने से क्या क्या हानियाँ होती हैं ?

(४) सिगरेट बीड़ी पीने से क्या नुकसान होता है ?

(५) अफ़ीम खाना क्यों बुरा है ?

तीसरा पाठ

खाने पीने के नियम

हम तुम्हें उत्तम भोजन के सम्बन्ध में बहुत सी बातें बता चुके हैं। परन्तु, केवल अच्छा भोजन कर लेने से ही स्वास्थ्य ठीक

नहीं रह सकता। स्वास्थ्य के लिए खाने पीने के नियमों का भी पालन करना जरूरी है।

नियत समय पर भोजन करना—भोजन सदा नियत समय पर करना चाहिए। यह नहीं कि आज दिन के नौ बजे खाना खाया है तो कल बारह बजे खाओ और परसों दस बजे। ऐसा करने से मेदे पर बुरा असर पड़ता है और स्वास्थ्य खराब होता है। बात यह है कि मेदे को भोजन पचाने के लिए निश्चित समय लगता है। उसे निश्चित समय तक आराम भी मिलना चाहिए। अनियमित रूप से भोजन करने से मेदे के कार्यक्रम में गड़बड़ होती है और इसी कारण उस पर बुरा असर पड़ता है।

दिन में दो या तीन बार जब तुम खाना खाओ सदा नियत समय पर खाओ। फिर बीच में कुछ न खाओ। बीच में खाना खा लेने से भी मेदे का कार्यक्रम बिगड़ता है; क्योंकि जब तक वह एक काम को पूरा नहीं कर पाता कि उसको दूसरा मिल जाता है। नतीजा यह होता है कि पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और कब्ज़ रहने लगता है।

पानी कब पीना चाहिए—पानी जब प्यास लगे तब पी लेना चाहिए। प्यास लगने पर पानी न पीने से बेचैनी होती है और शरीर को नुकसान भी होता है। लेकिन खाना खाते समय बीच बीच में बहुत सा पानी पीना हानिकारक है। बहुत से लोग दो चार ग्रास खाने के बाद पानी पीते जाते हैं। कुछ लोग

पानी के सहारे ही ग्रास गले से नीचे उतारते हैं। यह बहुत भद्दी आदत है। इससे स्वास्थ्य को बहुत हानि होती है। खाना खाने के समय अधिक पानी पीने से अपच और मन्दाग्नि की बीमारियाँ होती हैं। इससे पेचिश भी हो जाती है। पानी कब पीना चाहिए इस सम्बन्ध में डाक्टरों में कुछ मतभेद है। कुछ विशेषज्ञों का कहना है कि खाना खाने के थोड़ी देर बाद पानी पीना चाहिए, बीच में ज़रा भी नहीं। दूसरों की राय है कि खाना खाते समय बीच में थोड़ा पानी पी लेना चाहिए। जो हो, सभी डाक्टरों की इस बारे में एक राय है कि खाना खाते समय अधिक पानी न पीना चाहिए। जब ग्रास मुँह में हो तब तो ज़रा भी पानी नहीं पीना चाहिए।

चबा चबा कर खाना—खाने को खूब चबा चबा कर खाना चाहिए। भोजन करने में जल्दी न करनी चाहिए। जल्दी भोजन करने से हम खाने को अच्छी तरह नहीं चबा सकते। खाना अच्छी तरह न चबाने से मेदा कमज़ोर हो जाता है। बात यह है कि जो काम खाना चबाने में दाँतों को करना पड़ता है वही फिर मेदे को करना होता है। इससे खाना देर में हज़म होता है और कब्ज़ हो जाता है।

मुँह हाथ धो कर भोजन करो—खाना खाने से पहिले हाथ-पैर और मुँह को धो लेना चाहिए। काम करते करते हाथों में मैल लग जाता है। यदि हम हाथ न धोयें तो यही मैल खाने के साथ हमारे शरीर में जायगा और उसका स्वास्थ्य पर बुरा असर

होगा। इसलिये खाना खाने से पहिले मुँह और हाथों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए।

सफ़ाई—खाना खाते समय सफ़ाई का भी पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए। सदा साफ़ जगह में और साफ़ बरतनों में भोजन करना चाहिए। चौके में भोजन करने का नियम भी सफ़ाई ही के ख्याल से रक्खा गया है। यदि चौके के बाहर भी भोजन किया जाय तो सदा साफ़ जगह में करना चाहिए। साफ़ जगह में भोजन न करने से अरुचि और बीमारी पैदा होती है। खाने को मक्खियों से भी बचाना चाहिए। मक्खियों के खाने पर बैठने से खाना ख़राब होता है और हानि करता है।

प्रश्न

(१) नियत समय पर खाना न खाने से क्या हानि होती है?

(२) खाना खाते समय बीच में कई बार पानी क्यों नहीं पीना चाहिए?

(३) चबा चबा कर खाना खाने से क्या लाभ होता है?

चौथा पाठ

जूठा मत खाओ

ख़राब खाना खाना बहुत हानिकर है। मैला, सड़ा या बासी खाना ख़राब होता है। ऐसा खाना खाने से आदमी बीमार हो जाता है। लड़कियों को बचपन ही से ख़राब खाना खाने से परहेज़

करना चाहिए। खाने के पदार्थ उम्दा और ताज़े होने चाहिएँ।

जूठा खाना—जूठा खाना भी कभी न खाना चाहिए। बहुधा यह होता है कि माँ-बाप या भाई-बहन खाकर उठ जाते हैं और बचा हुआ खाना वे बच्चों को दे देते हैं। यही जूठा खाना होता है। जूठा खाना खाने से अनेक तरह की बीमारियाँ पैदा होती हैं। खास कर वह बीमारी जो पहिले खाने वाले को होती है जूठा खाने वाले को भी हो जाती है।

जूठा खाना खाने से मुँह में छाले पड़ जाते हैं और खाँसी हो जाती है। यदि पहिले खाने वाले को बुख़ार, खाँसी, दमा, तपेदिक़ आदि कोई रोग हो तो जूठा खाने वाले को भी उस रोग के हो जाने का डर रहता है।

इसी प्रकार बच्चों को जूठे पानी या दूध से भी परहेज़ करना चाहिए। यदि किसी ने गिलास से मुँह लगा कर पानी या दूध पी लिया हो तो बचे हुए पानी या दूध को कभी न पीना चाहिए। जूठा पानी या दूध पीने से भी वही बीमारियाँ होने का डर रहता है जो जूठा खाने से होती हैं।

जूठे बरतनों में खाना खाना भी ठीक नहीं है। इससे अरुचि होती है और स्वास्थ्य खराब होता है।

हमारे देश में एक थाली में भोजन करने का भी रिवाज है। बहुधा बालक बालिकाएँ अपने माँ, बाप, भाई, बहिन या घर के किसी दूसरे आदमी के साथ बैठ कर एक ही थाली में खाते हैं।

इससे भी बीमारी होने का डर रहता है। खाना अलग अलग खाना अच्छा होता है।

प्रश्न

(१) जूठा खाना बुरा क्यों है?

(२) जूठे बरतनों में खाने से क्या हानि होती है?

(३) एक ही थाली में कई आदमियों के एक साथ खाना खाने से क्या हानि होती है?

पाँचवाँ पाठ

आँखों और कानों की रक्षा और सफ़ाई

आँखें हमारे बड़े काम की हैं। ये हमारे शरीर के रत्न हैं। यदि हमारी आँखें बिगड़ जायँ या फूट जायँ तो हम मिट्टी के ढेले के समान हो जायँ। न तो कहीं आ जा सकें, न कुछ देख सकें और न पढ़ लिख ही सकें। इसलिये आँखों की रक्षा का हमें पूरा ध्यान रखना चाहिए।

आँखों की रक्षा—कड़ी धूप में रहने या काम करने से आँखें ख़राब हो जाती हैं। इसलिए उन्हें कड़ी धूप से बचाना चाहिए। अधिक तेज़ रोशनी या धीमी रोशनी में काम करने से भी आँखें ख़राब हो जाती हैं। आँखों की रक्षा के लिए सदा अच्छी रोशनी में काम करना चाहिए। विशेष कर

पढ़ने-लिखने के लिए अच्छी रोशनी होनी चाहिए। अँधेरे कमरे में पढ़ना ठीक नहीं है। इससे आँखों की रोशनी बिगड़ती है।

लड़कियों को चाहिए कि स्कूल में अगर वे अपनी किताब अच्छी तरह न पढ़ सकें या तख्ता-स्याह की लिखावट उन्हें दिखाई न दे तो वे अपने अध्यापिकाओं से उसकी शिकायत कर दें; जिससे वे कमरे में अधिक रोशनी का प्रबन्ध कर सकें।

लड़कियों के लिए किताब में आँखें गड़ा कर या झुक कर पढ़ना भी ठीक नहीं है। इससे भी आँखों की रोशनी खराब हो जाती है। पढ़ते समय सीधा बैठना चाहिए और किताब आँखों से कुछ दूर रखनी चाहिए। आँखों और किताब का फ़ासला कम से कम आठ इञ्च दूर होना चाहिए। और दूसरा काम भी खराब रोशनी में नहीं करना चाहिए। कपड़े सीने के लिए भी काफ़ी रोशनी की ज़रूरत है।

आँखों की सफ़ाई—आँखों की सफ़ाई रखना भी ज़रूरी है। रोज़ सबेरे उठ कर मुँह हाथ धोते समय आँखों को ठंढे जल से साफ़ करना चाहिए। खाना खाने के बाद और रात्रि को सोते समय भी आँखों को ठंढे जल से धोना लाभकर होता है। धोने से आँखों का मैल निकल जाता है और हवा से आँखों पर जो गर्द जमा हो जाती है वह भी छूट जाती है। ठंढे जल के छींटे देने से आँखों की रोशनी भी बढ़ती है।

आँखों को कभी कभी त्रिफला (हर्र, बहेड़ा और आमला) के पानी से धोना बहुत अच्छा होता है। त्रिफला को कूट कर

पानी में रात को भिगो देना चाहिए और सबेरे उस पानी से आँखों को धो डालना चाहिए। ऐसा करने से आँखों की कमजोरी दूर होती है, रोशनी बढ़ती है और आँखें दुखने नहीं आतीं।

बोरिक ऐसिड का इस्तैमाल—आँखों को साफ़ करने के लिए दूसरी उत्तम चीज़ बोरिक एसिड (Boric acid) नामक अँग्रेजी दवा है। इस दवा को उबाले हुए ठंढे पानी में मिलाकर आँखों को धोना चाहिए। एक औंस पानी के लिए १० ग्रेन बोरिक एसिड काफ़ी होती है। इससे भी आँखें साफ़ होती हैं और उनकी रोशनी बढ़ती है। यदि आँखें दुखने आई हों तब भी बोरिक एसिड के पानी से उन्हें धोने से लाभ होता है।

कानों की रक्षा—यदि तुम्हारे कानों में खुजली आये तो कभी लकड़ी, कील या उँगली मत डालो और न उन्हें कुरेदो। ऐसा करने से कान के परदे फट जाने का डर रहता है और अक्सर कान में खुरसट आ जाती है। यदि कान के परदे में चोट आ जाय तो आदमी बहरा हो जाता है। इसलिए कभी भूलकर भी कोई ऐसी चीज़ कान में न डालनी चाहिए।

कानों की सफ़ाई—यदि कानों में ठेठी (मैल) जम जाय या खुजली आती हो तो "हाइड्रोजन पर ऑक्साइड" नामक अँग्रेजी दवा डालनी चाहिए। इस दवा के डालने से कान साफ़ हो जाते हैं और मैल स्वयं निकल जाता है। कानों के साफ़ होने से फिर उनमें फोड़ा-फुन्सी निकलने का भी डर नहीं होता।

आधी छटाँक पानी में आधा तोला "हाइड्रोजन पर ऑक्साइड" मिला कर कानों में डालना चाहिए।

हमारे देश में बहुत से लोग सरसों का तैल गरम करके कानों में डालते हैं। इससे खुजली तो जाती रहती है, पर कान साफ़ नहीं होते; क्योंकि तैल की चिकनाई के कारण मैल कानों से नहीं छूटता।

प्रश्न

(१) आँखों की रक्षा के लिए हमें क्या करना चाहिए?

(२) बोरिक एसिड आँखों के किस काम आती है? उसे कैसे इस्तैमाल करना चाहिए?

(३) कान को साफ़ करने के लिए क्या करना चाहिए?

छठा पाठ

रोग और उनसे बचने के उपाय

हमारे शरीर में विकार भी मौजूद है। इस विकार में रोगों के कीटाणुओं के पोषण की शक्ति होती है। यदि स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों का पालन न किया जाय तो अनेक प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। कुछ रोग ऐसे भी होते हैं जो स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों का पालन करते हुए भी छूत-छात ही से पैदा हो जाते हैं। इनको छूतवाले या संक्रामक रोग कहते हैं।

छूत के रोग—छूत के और फैलने वाले रोगों में हैज़ा, प्लेग (ताऊन) चेचक, मलेरिया, हुकवार्म आदि मुख्य हैं।

रोग क्यों फैलते हैं—ये रोग, घरों या बस्ती के गंदा रहने, ख़राब और सड़ा बुसा खाना खाने, गंदा पानी पीने, अँधेरी और गंदी जगह में उठने बैठने, ज्यादह और देर से हज़म होने वाला खाना खाने, छूतवाले रोगी के बरतनों में खाना खाने और छूतवाले रोगी के पास रहने आदि कारणों से पैदा हो जाते हैं।

रोग कैसे फैलते हैं?—इन रोगों के कीटाणु होते हैं, जो खाने पीने या मच्छड़, पिस्सू आदि के काटने या रोगी के पास बैठने से हमारे शरीर में घुस जाते हैं और बीमारी पैदा करते हैं। हम यह बता चुके हैं कि ये सब फैलनेवाली बीमारियाँ हैं। जहाँ किसी शहर या गाँव में इन में से कोई बीमारी शुरू हुई कि वह दूसरे लोगों को भी लग जाती है।

बीमारी के दिनों में—और साधारणतया भी—उससे बचने के लिए निम्न-लिखित उपायों को काम में लाना चाहिए; क्योंकि रोग का इलाज कराने की अपेक्षा रोग से बचना अच्छा होता है।

(१) घरों को सदा साफ़ रखना चाहिए। अपने गली-कूँचों और सड़कों को भी गंदा न करना चाहिए।

(२) बीमारी के दिनों में घरों में जहाँ कूड़ा पड़ता हो या जहाँ नालियाँ हों वहाँ चूना (कलई) डलवा देना चाहिए।

पानी कहीं किसी गड्ढे में या नाली में जमा न होने देना चाहिए और जहाँ ज़रा भी गंदा पानी रहे वहाँ मिट्टी का तेल डाल देना चाहिए, जिससे मच्छड़ आदि ज़हरीले जानवर पैदा न हों।

(४) पानी को सदा उबाल कर पीना चाहिए।

(५) कम और जल्द हज़म होनेवाला खाना खाना चाहिए। बासी और सड़ा बुसा खाना न खाना चाहिए।

(६) कपड़ों और बिस्तरों को रोज़ धूप में सुखाना चाहिए।

यदि घर में कोई आदमी बीमार हो जाय तो तुरन्त किसी अच्छे वैद्य या डाक्टर को बुला कर उसका इलाज करना चाहिए। रोग से बचने के लिए निम्न लिखित बातों का भी ध्यान रखना चाहिए।

(१) रोगी को अलग कमरे में रखना चाहिए और यदि हो सके तो उसे छूतवाले रोगों के अस्पताल में दाखिल करा देना चाहिए।

(२) रोगी को ज़मीन पर न थूकने देना चाहिए।

(३) रोगी के पास उसके बिस्तर पर न बैठना चाहिए और न उसके मुह के पास मुँह रख कर उससे बातें करनी चाहिएँ।

(४) रोगी जिन बरतनों में खाता पीता हो उन बरतनों में न खाना पीना चाहिए।

(५) रोगी को दवा देने और उसके कपड़े बदलने के बाद हाथों को साबुन से ख़ूब साफ़ कर लेने चाहिएँ।

(६) रोगी के अच्छा हो जाने पर उसके कपड़ों को गरम पानी में उबाल डालना चाहिए और कमरे की शेष चीज़ों को तेज़ धूप में रख देना चाहिए। कमरे की सफ़ाई भी करा देनी चाहिए।

प्रश्न

(१) छूतवाले रोग कौन कौन से हैं ?

(२) ये रोग क्यों और कैसे फैलते हैं ?

(३) छूतवाले रोगों से बचने के लिए क्या क्या करना चाहिए ?

सातवाँ पाठ

हैज़ा

छूतवाले रोगों में हैज़ा बड़ा ख़तरनाक रोग है। यह रोग एक प्रकार के विष के कीटाणुओं से पैदा होता है, जो बहुधा खाने पीने में पलते हैं। खाने या पीने के साथ यह मनुष्य के शरीर में चले जाते हैं। इनके शरीर में पहुँचने से हैज़ा हो जाता है।

चित्र ७—हैज़े के कीटाणु (बढ़ाकर दिखाये गये हैं)

हैज़ा में पहिले क़ै या दस्त या दोनों शुरू होते हैं। फिर हाथ पैरों और पेट में ऐंठन होने लगती है। जी घबड़ाता

है और चक्कर आते हैं। कभी कभी शरीर ठंढा भी पड़ जाता है।

हैज़े से बचने के लिए निम्न-लिखित बातों का ध्यान में रखना चाहिए—

(१) खाना कम, जल्द पचनेवाला और ताज़ा खाना चाहिए।

(२) सड़ा बुसा और बासी खाना न खाना चाहिए और न अधिक पके हुए फल खाने चाहिएँ।

(३) बाज़ारू चीज़ें जैसे मिठाई, चाट (चटपटा) कुलफ़ी मलाई का बरफ़ वग़ैरह न खानी चाहिए।

(४) पानी और दूध औटा कर पीने चाहिएँ।

(५) खाने पीने की सब चीज़ों को मक्खियों से बचाना चाहिए।

(६) घरों, गली-कूचों और सड़कों को बहुत साफ़ रखना चाहिए और जहाँ कूड़ा-करकट डाला जाता हो वहाँ तथा नालियों में चूना (कलई) छिड़कवा देना चाहिए।

(७) यदि कूओं का पानी पीते हो तो कूओं में "पोटाशियम परमैंगनेट" नामक अँग्रेज़ी दवा डलवा देनी चाहिए।

(८) हैज़े के दिनों में हैज़े का टीका लगवाने से हैज़ा होने का डर नहीं रहता।

यदि कोई बीमार हो जाय तो तुरन्त अच्छे वैद्य या डाक्टर को बुलवा कर उसका इलाज कराना चाहिए। अच्छा होने पर

रोगी के कपड़े जलवा देने चाहिएँ और उसके कमरे की जन्तु-नाशक चीज़ों से शुद्धि करानी चाहिए। रोगी के क़ै दस्तों को नालियों में न बहाना चाहिए, बल्कि उनमें फ़िनाइल डलवा कर उन्हें बस्ती के बाहर गढ़े में गड़वा देना चाहिए।

प्रश्न

(१) हैज़ा कैसे फैलता है ?

(२) हैज़े से बचने के लिए क्या क्या करना चाहिए ?

आठवाँ पाठ

प्लेग या ताऊन

प्लेग या जिसे कहीं कहीं ताऊन कहते हैं, बड़ी भयंकर बीमारी है। जहाँ यह फैलती है वहाँ नाश कर देती है। यह बीमारी चूहों से फैलती है।

प्लेग कैसे फैलती है—प्लेग के कीड़े बहुत छोटे छोटे होते हैं। इतने छोटे कि बिना ख़ुर्दबीन की मदद के तुम उन्हें आँखों से नहीं देख सकतीं। ये ज़मीन के अन्दर पैदा होते हैं। पहिले-पहिल ये चूहों को लगते हैं और फिर चूहों से ये आदमियों को लगते हैं।

इस बीमारी में जाँघ, बगल या गर्दन में एक, दो या तीन तक गिलटियाँ निकलती हैं। तेज़ बुख़ार चढ़ता है और मुंह और आँखें लाल हो जाती हैं। कभी कभी रोगी को दस्त भी हो जाते हैं।

यदि कभी किसी को प्लेग हो जाय तो फौरन किसी अच्छे वैद्य या डाक्टर को रोगी को दिखाना चाहिए।

प्लेग से बचने के उपाय—इस रोग से बचने के लिए नीचे लिखे उपायों को काम में लाना चाहिए।

(१) प्लेग के दिनों में चूहों की संख्या कम करनी चाहिए। चूहों को पकड़वा कर मारवा डालना चाहिए।

(२) चूहों से खाने पीने के पदार्थों की रक्षा करनी चाहिए।

(३) बीमारी के दिनों में यदि किसी के घर चूहा मर जाय तो उसे फौरन उस घर को छोड़ कर ऐसे स्थान में चला जाना चाहिए, जहाँ प्लेग न फैली हो।

(४) कम और हलका खाना खाना चाहिए।

(५) घर को साफ रखना चाहिए।

(६) घर में चूना (कलई) छिड़वा देना चाहिए। आग में नीम की पत्तियाँ, गन्धक और लोहबान जलाना चाहिए।

(७) पहनने के कपड़ों और बिस्तरों को रोज़ धूप में सुखाना चाहिए।

(८) बीमारी के फैलते ही प्लेग का टीका लगवा लेना चाहिए। प्लेग का टीका लगवाने से प्लेग होने का डर नहीं रहता।

प्रश्न

(१) प्लेग कैसे फैलती है ?

(२) प्लेग होने पर आदमी की क्या हालत हो जाती है ?

(३) प्लेग से बचने के लिये क्या क्या करना चाहिए ?

नवाँ पाठ

चेचक

चेचक को कहीं कहीं शीतला या माता भी कहते हैं। यह बड़ी खतरनाक बीमारी है। मूर्ख स्त्रियाँ इसे "देवी" समझ कर इसका इलाज नहीं करातीं। ऐसा करना बड़ी भूल है। यह भी एक प्रकार का संक्रामक रोग है।

इस रोग की पहिचान यह है कि इसके रोगी को यकायक सरदी लगने लगती है। फिर बड़े ज़ोरों से बुखार आता है। सिर और कमर में पीड़ा होती है। दूसरे तीसरे दिन बुखार तो कम हो जाता है, परन्तु छोटे छोटे लाल दाने; मुँह से आरम्भ हो कर सारे शरीर में निकल आते हैं। तीसरे चौथे दिन उनमें पानी भर जाता है और सातवें आठवें दिन यह पानी पीब हो जाता है। यह एक प्रकार का विष होता है, जो दानों के सूखने पर हवा को ज़हरीला करता और बीमारी को फैलाता है।

टीका लगवाना—चेचक बच्चों को अधिक होती है। हमारे देश के हज़ारों बच्चे हर साल इस से मरते हैं। इस रोग से बचने का सब से अच्छा उपाय चेचक का टीका लगवाना है। टीके के लिए उम्र का कोई बन्धन नहीं है। एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे ही के चेचक का टीका लगवा देना चाहिए। चेचक का टीका म्युनिसिपैलिटी, जिला बोर्ड और सरकारी स्वास्थ्य-विभाग की ओर से मुफ़्त लगाया जाता है और इसका लगवाना हर बच्चे

के लिए लाजमी है। बहुत से माँ बाप अज्ञानवश टीका नहीं लगवाते, यह उनकी भूल है। टीका लगवाने से लाभ के सिवा हानि कुछ भी नहीं है। टीका लगने से या तो चेचक निकलती ही नहीं है और यदि निकलती भी है तो उसका ज़ोर नहीं होता।

इलाज—यदि किसी के चेचक निकल आवे तो उसे किसी अच्छे वैद्य या डाक्टर से उसका इलाज कराना चाहिए।

इस रोग के रोगी को अलग, साफ़ और हवादार कमरे में रखना चाहिए। जिस कमरे में रोगी रहे उसमें एक या दो से अधिक आदमियों को न जाने देना चाहिए। बच्चों को तो कभी भी न जाने देना चाहिए।

रोगी को वैद्य या डाक्टर की सलाह से हलका खाना देना चाहिए। अच्छा होने पर उसके कपड़े गरम पानी में उबाल कर धोबी को धुलने के लिए डालने चाहिएँ। रोगी के अच्छा होने पर कमरे की शुद्धि भी करानी चाहिए?

प्रश्न

(१) चेचक निकलने की क्या पहिचान है?

(२) चेचक का टीका लगवाने से क्या लाभ होता है?

दसवाँ पाठ

मलेरिया या फ़सली बुख़ार

मलेरिया को फ़सली बुख़ार भी कहते हैं। यह छूत का तो नहीं पर फैलनेवाला रोग ज़रूर है। यह रोग हमारे देश में बहुत

फैलता है और इससे जितनी मौतें होती हैं उतनी दूसरे किसी रोग से नहीं होतीं।

यह रोग अधिकतर बरसात के बाद फैलता है। बरसात के दिनों में चीज़ों के सड़ने से हवा ख़राब हो जाती है, जिससे मलेरिया फैल जाता है। यह रोग बहुधा नदी, तालाब, गढ़े या अस्तबल के स्थानों में, जहाँ मच्छड़ अधिक रहते हैं, पैदा होता है। इसके कीटाणु मच्छरों के द्वारा मनुष्य के शरीर तक पहुँचते हैं। इस रोग से बचने के लिए नीचे लिखे नियमों का पालन करना चाहिए—

(१) घरों को साफ़ रखना चाहिए। उनमें कूड़ा करकट या सड़ने वाली चीज़ें न रहने देनी चाहिएँ।

(२) घरों में काफ़ी हवा और सूरज की रोशनी जाने देने का प्रबन्ध करना चाहिए। जहाँ हवा और सूरज की रोशनी जाती है वहाँ मच्छड़ जमा नहीं होते।

(३) घरों के पास गड्ढे और नालियों में पानी और कीचड़ जमा न होने देनी चाहिए। उन जगहों में जहाँ पानी रहता हो मिट्टी का तेल डाल देना चाहिए कि जिससे मच्छड़ मर जायँ।

(४) पानी को उबाल कर पीना चाहिए।

(५) हलका और कम भोजन करना चाहिए।

(६) गीले कपड़े न पहिनने चाहिएँ और रात को सोते समय कुछ कपड़ा पहिन कर सोना चाहिए।

(७) अगर मिल सके तो रात को चारपाई पर मसहरी लगा कर सोना चाहिए।

(८) बीमारी के दिनों में कभी कभी कुनैन का सेवन करते रहना चाहिए। कुनैन के ख़ून में मिलने से मलेरिया का विष दूर हो जाता है। इससे मलेरिया का भय नहीं रहता ?

प्रश्न

(१) मलेरिया कब और कैसे फैलता है ?

(२) मलेरिया से बचने के लिए क्या क्या करना चाहिए ?

ग्यारहवाँ पाठ

हुकवार्म

हुकवार्म एक तरह का कीड़ा होता है। यह मनुष्य के पेट में पैदा होता है। यह पतला और चावल से कुछ बड़ा होता है। इसके पैदा होने से मनुष्य कमज़ोर हो जाता है; क्योंकि यह मनुष्य के ख़ून को चूसता है।

हुकवार्म के अण्डे पाख़ाने के साथ शरीर से बाहर निकलते हैं। ये अण्डे बहुत छोटे छोटे होते हैं। इतने छोटे कि तुम इन्हें देख भी नहीं सकते। निकलने के कुछ देर बाद ये फूट जाते हैं। और इनसे कीड़े पैदा होते हैं।

अगर यह कीड़े किसी तरह मनुष्य के शरीर में पहुँच जाते हैं तो उसे भी वही रोग हो जाता है। इन कीड़ों से बचने के लिए

पाखाने को मिट्टी से दाब देना चाहिए और साफ़ करा देना चाहिए।

पानी पीने के कूओं के पास पाखाने की गंदगी न रखनी चाहिए; क्योंकि ये कीड़े पाखाने से निकल कर पानी में जा मिलते हैं और फिर पानी के द्वारा मनुष्य के शरीर में पहुँचते हैं। इनसे बचने के लिए पानी को उबाल कर पीना चाहिए। पानी को उबालने से ये मर जाते हैं।

प्रश्न

(१) हुकवार्म कैसे कीड़े होते हैं ?

(२) इन कीड़ों से क्या हानि होती है ?

(३) इनसे बचने के लिए क्या करना चाहिए ?

बारहवाँ पाठ

खाने पीने की चीज़ों की हिफ़ाज़त

खाने पीने की चीज़ों को घर में हिफ़ाज़त से रखना चाहिए। इन चीज़ों को ढक कर अच्छी तरह साफ़ जगह में रखना चाहिए। घर के अनाज को बरतनों में भर कर रखना चाहिए, जिस से चूहे न खा सकें। इसी प्रकार खाने की चीज़ों को भी चूहों और मक्खियों से बचाना चाहिए।

खाने की चीज़ों को किसी बरतन में रख कर छींके पर या किसी ऐसी आलमारी में रखना चाहिए, जहाँ साफ़ हवा जा सके।

चीज़ों को कटोरदान में बन्द कर रखने से वे जल्द ख़राब हो जाती हैं और खाने लायक़ नहीं रहतीं। खाना रखने के लिए तारों की जाली की बनी हुई आलमारी अच्छी होती है। खाने को ऐसी जगह भी रखना चाहिए जहाँ बिल्ली या कुत्ता उसे न खा सके।

खाने को हवा-रहित बरतनों या खिड़की में बन्द रखने से खाना ख़राब हो जाता है। बासी खाना भी ख़राब हो जाता है। मक्खियों के बैठने या चूहों के कुतरने से भी खाना ख़राब हो जाता है। ऐसा खाना खाने से बीमारी होती है। खाने को गर्द से भी बचाना चाहिए।

पानी के बरतन या घड़े का मुँह बन्द रखना चाहिए। बरतन का मुँह खुला रखने से उसमें गर्द या किसी जानवर के पड़ जाने का डर रहता है। पानी का बरतन यदि पीतल, ताँबे या लोहे का हो तो उसे रोज़ माँज कर साफ़ कर लेना चाहिए। यदि बरतन मिट्टी का हो तो उसे रोज़ या दूसरे तीसरे दिन धूप में सुखा कर पानी भरना चाहिए। ऐसा करने से पानी ख़राब नहीं होता।

पानी को भी गर्द से बचाना चाहिए। गर्द या कीड़े पड़ने से पानी ख़राब हो जाता है। बासी पानी भी ख़राब हो जाता है। यदि पानी को बदला न जाय तो चार छः दिन में उसमें कीड़े पड़ जाते हैं। यह पानी पीने लायक़ नहीं रहता। ऐसे पानी के पीने से बीमारी होती है। पानी में हाथ डालने से भी पानी ख़राब हो जाता है।

अशुद्ध या खराब पानी पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। तुम पढ़ चुके हो कि अशुद्ध पानी पीने से हैज़ा आदि रोगों के होने का डर रहता है। इसलिए सदा साफ़ और ताज़ा पानी पीना चाहिए। पानी को छान कर पीना भी उत्तम है। इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि पीने का पानी खराब न होने पावे।

प्रश्न

(१) खाने की चीज़ों को घर में कैसे रखना चाहिए?

(२) पीने का पानी किस प्रकार रखना चाहिए?

तेरहवाँ पाठ

गृह-प्रबन्ध और सफ़ाई

शरीर और मकान की सफ़ाई के बारे में हम तुम्हें बहुत सी बातें बता चुके। लड़कियों को घर की चीज़ों का प्रबन्ध और सफ़ाई की ओर भी ध्यान देना चाहिए। जो लड़कियाँ बचपन ही से घर का प्रबन्ध करना नहीं सीखतीं उनका घर कभी अच्छा नहीं रह सकता।

कमरे की सफ़ाई—घर के प्रबन्ध में सब से पहिली चीज़ अपने कमरे की सफ़ाई है। जिस कमरे में तुम उठती बैठती हो या सोती हो उसे सदा साफ़ रक्खो। उसमें जो चीज़ें हों वे नियत स्थान पर रक्खी हुई हों। प्रत्येक चीज के लिए स्थान नियत होना चाहिए। चीज़ों के बे-तरतीब रखने से कमरा तो भद्दा लगता ही

है साथ ही ज़रूरत पड़ने पर चीज़ भी नहीं मिलती। सफ़ाई के लिए कमरे के फ़र्श को रोज़ बुहारना और दरवाज़ों तथा खिड़कियों का पोंछना ज़रूरी है।

बुहारी इस तरह से देनी चाहिए कि कमरे के सब कोने और दीवालें साफ़ हो जायँ। कहीं कूड़ा न रहने पावे। बुहारी देते या दीवालों को झाड़ते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गर्द से दूसरी चीजें ख़राब न हों। ऊपर से दरवाज़े की तरफ़ बुहारना ठीक है, किन्तु यदि तेज हवा चल रही हो तो जिधर से हवा जा रही हो उधर से दूसरी ओर को बुहारना चाहिए, जिससे हवा से कूड़ा फिर न फैल जाय।

कूड़ा कहाँ डालना चाहिए—मकान के आस पास भी सफ़ाई रखनी चाहिए। मकान को साफ़ करने से जो कूड़ा-करकट निकले उसे घर से बाहर सड़क पर न डालना चाहिए। सड़क पर कूड़ा डालने से वह गंदी रहेगी। कूड़ा डालने के लिए एक कूड़ादान घर से बाहर रखना चाहिए और उसी में कूड़ा डालना चाहिए। इस कूड़ेदान को रोज़ मेहतर से साफ़ करा देना चाहिए। इसी प्रकार जूठन और शाक भाजी तथा फूलों के छिलके भी कूड़ेदान में डालने चाहिएँ।

गंदे पानी को भी या तो नालियों में बहा देना चाहिए या यदि तुम्हारे घर में मोरी हो तो उसे मेहतर से साफ़ करा देना चाहिए। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि गंदा पानी घर में जमा न होने पावे।

मेज़ कुर्सी की सफ़ाई—घर की मेजों, कुर्सियों, स्टूलों, बेंचों और चारपाइयों को भी साफ़ रखना चाहिए। उन्हें रोज़ झाड़न से पोंछ देना चाहिए। हफ़्ते में एक दो बार उन्हें धूप में डाल देना चाहिए। धूप में डाल देने से उनमें खटमल आदि कीड़े पैदा नहीं होते। इन चीज़ों को गरम पानी से या पानी में फ़िनाइल डाल कर धोना भी अच्छा होता है।

बिस्तर की सफ़ाई—बिस्तर को मैला न होने देना चाहिए। जब बिस्तर मैला होने लगे तो उसे बदल देना चाहिए। बिस्तर के ऊपर की चादर और तकिया का गिलाफ़ तो चौथे छठे रोज़ बदल डालना चाहिए या धो लेना चाहिए। बिस्तर को रोज़ और यदि रोज़ न हो सके तो तीसरे चौथे दिन तेज़ धूप में भी सुखाना ज़रूरी है।

बरतनों की सफ़ाई—खाना बनाने और खाने पीने के बरतन भी सदा साफ़ रखने चाहिएँ। बरतनों के गंदा और मैला रहने से खाने में अरुचि तो होती ही है साथ ही बीमारी भी फैलती है। बरतनों की सफ़ाई के लिए उन्हें अच्छी तरह माँज कर और पोंछ कर किसी डलिया में या तिपाई पर रखने चाहिएँ। मँजे हुए बरतनों के ज़मीन पर रखने से उनमें फिर रेत मिट्टी लग जाती है और वे गंदे हो जाते हैं।

कपड़ों और जूतों की रक्षा—तुम्हें अपने कपड़े और जूते भी साफ़ और सुरक्षित रखने चाहिएँ। धुलाने से कपड़े साफ़

रहते हैं। धुला कर उन्हें किसी बक्स, आलमारी या सन्दूक़ में तहा कर अच्छी तरह रखने चाहिएँ। कभी कभी उन्हें खुली हवा में डाल देने चाहिएँ और धूप भी दिखाते रहना चाहिए। विशेषकर ऊनी वस्त्रों को तो आठ-दस दिन बाद ज़रूर धूप दिखाते रहना चाहिए। धूप में न डालने से ऊनी कपड़ों में कीड़े लग जाते हैं। ये कीड़े ऊनी कपड़ों को खा डालते हैं, जिससे उनमें छेद हो जाते हैं। कीड़ों से बचाने के लिए ऊनी कपड़ों के साथ सूखी हुई नीम की पत्तियाँ या फ़िनाइल की गोलियाँ रखना अच्छा होता है। इससे उनमें कीड़े नहीं लगते।

बरसात के दिनों में कपड़े अधिक ख़राब होते हैं। इसलिए उन दिनों में जिस दिन तेज़ धूप निकले कपड़ों को धूप में डाल देना चाहिए। जाड़े के दिनों में भी कपड़ों को धूप लगाते रहना चाहिए। गरमी के दिनों में ऊनी कपड़ों तथा सौर बिछौना आदि को सँभाल कर रखना चाहिए जिससे उन पर गर्द जमा न हो सके। कभी कभी उन्हें खुली हुई हवा में भी रखना चाहिए।

जूतों पर गर्मी के दिनों में पालिश करते रहना चाहिए। पालिश करने से चमड़ा मुलायम रहता है और तड़कता नहीं है। जूतों को किसी बक्स में रखना चाहिए। धूप में जूतों को न रखना चाहिए। धूप में रखने से जूते सूख जाते हैं। बरसात के दिनों में जूतों की पानी से रक्षा करनी चाहिए। पानी पड़ने से चमड़ा ख़राब हो जाता है। जूतों को झाड़कर सदा हिफ़ाज़त से रखने चाहिएँ। ऐसा करने से जूते जल्द ख़राब नहीं होते।

प्रश्न

(१) कमरे की सफ़ाई कैसे की जाती है ?

(२) घर का कूड़ा-करकट कहाँ डालना चाहिए ?

(३) मेज़, कुर्सी वगैरह को साफ़ रखने के लिए क्या करना चाहिए ?

(४) कपड़ों और जूतों की रक्षा कैसे करनी चाहिए ?

चौदहवाँ पाठ

चोट, कटे, जले, और झुलसे का इलाज तथा आँखों का दुखना

चोट आना—यदि किसी के गिरने या किसी दूसरी चीज़ से चोट आ जाय तो चोट आये हुए स्थान पर फ़ौरन "टिंचर-आइडिन" नामक अँग्रेजी दवा लगा देनी चाहिए। चोट पर चूना और हल्दी लगा देने से भी फ़ायदा होता है। चोट यदि गहरी हो या हड्डी पर उसका असर हो गया हो तो उसे किसी डाक्टर को दिखाना चाहिए।

ख़ून निकलना—यदि कोई किसी चीज़ से कट गया हो और उसके ख़ून निकलने लगा हो तो उसे दबा कर उस पर भीगे हुए कपड़े की पट्टी बाँध देनी चाहिए।

यदि ख़ून लाल रंग का निकलता हो तो उस जगह को उँगली से दबाये रहना चाहिए और फिर उस पर रूमाल या किसी कपड़े को भिगो कर पट्टी बाँध देनी चाहिए।

यदि ख़ून नीले या कुछ कुछ काले रङ्ग का हो और कटी

हुई नस से निकलता हो तो जिस स्थान से खून निकलता हो उसे ऊपर उठाये रखना चाहिए और फिर उस पर भीगे कपड़े की पट्टी बाँध देनी चाहिए।

कटे हुए घाव को नीम की पत्तियों या "बोरिक एसिड" नामक अँग्रेजी दवा के पानी से साफ़ करते रहना चाहिए। घाव में मैल-मिट्टी जम जाने से वह अधिक ख़राब हो जाता है और बढ़ जाता है। घाव को मैले हाथों से भी नहीं छूना चाहिए और न मैली पट्टी बाँधना चाहि   सा करने से घाव में विष पैदा हो जाता है।

झुलसना या जलना—यदि कोई आग, गरम पानी या तेल अथवा किसी दूसरी चीज से झुलस जाय या जल जाय तो जले हुए भाग को हवा से बचाना चाहिए। फिर उस पर अलसी या नारियल का तेल और चूने का पानी मिलाकर लगाना चाहिए। इससे झुलसा हुआ चमड़ा अच्छा हो जाता है। झुलसे हुए स्थान पर आलू को पीस कर लगाने से भी लाभ होता है और ठंढ पड़ती है।

जलने से यदि छाले पड़ गये हों तो उन्हें फोड़ना न चाहिए। उन पर अलसी, जैतून या नारियल के तेल का भीगा हुआ कपड़ा या "वेसलीन" (vaseline) लगानी चाहिए। जले पर "बोरिक आइएटमेण्ट" (मरहम) लगाने से भी लाभ होगा।

यदि कोई अधिक जल गया हो तो जले हुए मनुष्य को बिछौने पर लिटा कर उसके कपड़े अलसी या नारियल के तेल

से तर करके उतारने चाहिएँ और फ़ौरन किसी डाक्टर को बुला कर उसे दिखाना चाहिए।

आँखों का दुखना—आँखें सरदी गर्मी से या उनमें कुछ पड़ जाने से दुखने आ जाती हैं। कभी कभी ऐसे लोगों की, जिनकी आँखें दुखने आई हों, आँखों को देखने से भी आँखें दुखने आ जाती हैं। इसलिए ऐसे लोगों की ओर टकटकी लगाकर उनकी आँखों को कभी न देखना चाहिए।

आँखें दुखने आने पर किसी वैद्य या डाक्टर से उनमें दवा डलवानी चाहिए। साधारणतया गुलाब-जल में ज़रा सी फिटकिरी डालकर उसकी बूँदें आँखों में टपकाने से लाभ होता है।

इसके लिए एक अँग्रेज़ी लोशन भी लाभकर है। यह लोशन "बोरिक एसिड" (Boric acid) नामक अँग्रेज़ी दवा को साफ़ किये हुए जल या उबाले हुए जल में डालने से बनता है। इस लोशन में फलालेन या किसी मुलायम कपड़े को डुबो कर उससे आँखों को अच्छी तरह धोना चाहिए।

प्रश्न

(१) चोट आ जाने पर क्या करना चाहिए ?

(२) यदि किसी के चाकू लग जाय और अँगुली में खून निकल आवे तो उसे क्या करना चाहिए ?

(३) यदि कोई आग से झुलस जाय तो उसे क्या करना चाहिए ?

(४) आँखें दुखने क्यों आती हैं ? आँखें दुखने आने पर क्या करना चाहिए ?

इति शुभम्